为什么
男人在很长
长时间里

COAY Books

目录
Content

- 第1节：前言
- 第2节：男女相处为何那么难
- 第3节：为什么男人和女人会有这么多问题
- 第4节：环游世界
- 第5节：学习第二语言
- 第6节：怎样把本书当做礼物
- 第7节：碎碎念，当某人唠叨不停时(1)
- 第8节：碎碎念，当某人唠叨不停时(2)
- 第9节：碎碎念，当某人唠叨不停时(3)
- 第10节：碎碎念，当某人唠叨不停时(4)
- 第11节：碎碎念，当某人唠叨不停时(5)
- 第12节：碎碎念，当某人唠叨不停时(6)
- 第13节：碎碎念，当某人唠叨不停时(7)
- 第14节：碎碎念，当某人唠叨不停时(8)
- 第15节：碎碎念，当某人唠叨不停时(9)
- 第16节：碎碎念，当某人唠叨不停时(10)
- 第17节：碎碎念，当某人唠叨不停时(11)
- 第18节：碎碎念，当某人唠叨不停时(12)
- 第19节：碎碎念，当某人唠叨不停时(13)
- 第20节：男人让女人抓狂的七件事(1)
- 第21节：男人让女人抓狂的七件事(2)
- 第22节：男人让女人抓狂的七件事(3)
- 第23节：男人让女人抓狂的七件事(4)
- 第24节：男人让女人抓狂的七件事(5)
- 第25节：男人让女人抓狂的七件事(6)
- 第26节：男人让女人抓狂的七件事(7)
- 第27节：男人让女人抓狂的七件事(8)
- 第28节：男人让女人抓狂的七件事(9)
- 第29节：男人让女人抓狂的七件事(10)
- 第30节：男人让女人抓狂的七件事(11)

- 第31节：男人让女人抓狂的七件事(12)
- 第32节：男人让女人抓狂的七件事(13)
- 第33节：男人让女人抓狂的七件事(14)
- 第34节：男人让女人抓狂的七件事(15)
- 第35节：男人让女人抓狂的七件事(16)
- 第36节：女人为什么爱哭(1)
- 第37节：女人为什么爱哭(2)
- 第38节：女人为什么爱哭(3)
- 第39节：女人为什么爱哭(4)
- 第40节：女人为什么爱哭(5)
- 第41节：女人为什么爱哭(6)
- 第42节：女人为什么爱哭(7)
- 第43节：女人为什么爱哭(8)
- 第44节：女人为什么爱哭(9)
- 第45节：女人为什么爱哭(10)
- 第46节：女人为什么爱哭(11)
- 第47节：女人为什么爱哭(12)
- 第48节：女人为什么爱哭(13)
- 第49节：女人的秘密评分法(1)
- 第50节：女人的秘密评分法(2)
- 第51节：女人的秘密评分法(3)
- 第52节：女人的秘密评分法(4)
- 第53节：女人的秘密评分法(5)
- 第54节：女人的秘密评分法(6)
- 第55节：女人的秘密评分法(7)
- 第56节：揭开男人七大谜(1)
- 第57节：揭开男人七大谜(2)
- 第58节：揭开男人七大谜(3)
- 第59节：揭开男人七大谜(4)
- 第60节：揭开男人七大谜(5)
- 第61节：揭开男人七大谜(6)

第1节：前言

前言

人呱呱落地时全身赤裸，又湿又饿。

而且接下来的事只变得更糟。

为什么男人要说谎？为什么他们老觉得自己什么事都是对的？为什么他们不肯许下承诺？另一方面，为什么女人喜欢用哭这一招来达到自己的目的？为什么她们爱讲同一个话题，死都不肯换？为什么她们对房事不能更主动一点？

虽然已经迈入21世纪，但是两性之间的隔阂、误解、冲突仍然时时出现在我们的生活中，就像当年亚当和夏娃之间出现的一样。我们花了近三十年的时间，通过实验、分析无数影片、写书、上电视演讲，以及举行研讨会等种种方式，和大众分享并讨论男女大有不同的原因。我们接到如雪片般纷飞而来的信件、电话，以及电子邮件，碰到数千种问题，而这些问题都是在问为什么男人、女人会有那种特别的反应。这些提问的人对男女之间的差异感到困惑不解、不知所措。而我们知道该怎么解决这些问题。这本《为什么男人爱说谎 女人爱哭》便是为此而诞生的。书中我们归纳出40个各地读者与听众最常提出的问题，然后尽我们所能，依据自身的经验、研究、观察，以及最新的研究成果与科学上的发现，再加上一般常识来解答这些常见的问题。除此之外，我们还详述了解决办法，教导各位与异性沟通的正确方式。

《为什么男人爱说谎 女人爱哭》处理的问题，大多是非知道不可的重量级问题。比如说，每个女人在星期天凌晨1点都不断地琢磨："为什么男人老爱对别的女人放电？"还有："为什么男人老爱告诉我该怎么做、该怎么想？"还有男人在周日上午10点或孤身一人醒来，或被枕边人不理不睬的时候会感到困惑："为什么女人老是不说重

点？"、"为什么她们那么爱唠叨？"，还有"为什么我星期天早上十点一定得捡袜子？"……

女人在找到丈夫之前，一直担心自己的未来。

而男人是在娶了老婆之后，才开始担心自己的未来。

现在的科学可以解释为什么女人的话那么多，为什么常常"言不及义"，为什么想要知道每一件事的细节，还有，为什么对云雨之事兴趣缺缺。现代科学也显示，男人一次只能做一件事、厌恶逛街、不肯问路、执意要卷筒卫生纸开口朝外、对于朋友的私生活一概不知，尽管整个周末都和他们一起钓鱼。这些都是有其演化上和生物学上的理由的。

《为什么男人爱说谎 女人爱哭》指出许多被大家忽略、但却十分明显的事情。你可能注意到很多女人有一种生理上的强烈欲望，这种欲望驱使她们买装饰用的靠垫，以及趁着男人外出晚归时，重新摆设家中的家具。你同样可以观察到，只有少数女性会兴奋地看同一场运动比赛的重播，就像很少看到，有男人生活中的主要娱乐，是发现衣橱中有名家设计的衣服一样。

第2节：男女相处为何那么难

男女相处为何那么难

如今做男人其实并不容易。自1960年开始，女性主义抬头之后，女性的自杀率降低了34%，可是男性的自杀率却提高了16%。即使如此，焦点还是大多集中在女人命运多舛之上。

在20世纪后期，女人找到了自由，而且常把男性视为敌人，恋人与家人的关系变得很紧绷。女性的忿忿不平，让男性感到茫然困惑。男人认为自己是一家之主，他的话就是法令，该他决定的事，绝不让人有别的意见；他既是保护者，也是负责养家的人；而他妻子的身份是母亲、管家、社交秘书，以及负责照顾老人的人。他清楚自己该负的责任，而他的妻子也明白自己该做哪些事。生活就这么简单。

然而突然间所有事都变了。电视连续剧和广告开始展现男人在聪明、优秀的女人面前有多笨、多无能。越来越多的女人开始追求男女平等。问题是，女人似乎知道自己要什么，以及该走的方向，这令许多男人觉得跟不上她们。

如果女人在大庭广众前甩男人一巴掌，

所有人都会认为是那个男的有错。

男人似乎常搞不清楚规则。例如：女人大声说男女不平等时，会引来同情；但是当男人这么说时，只会被人当成是憎恨女人的人。以前只有男人会讲损人的笑话，现在讲损人笑话的女人比男人还多。你每天收到的电子邮件中，都会有类似这样的信件：

"你有没有注意到，很多和妇女病有关的字，都是以和男性有关的字作开头的？例如：Men-opause更年期Men-strual pain经痛 Men-tal illness精神病Guy-naecologist 妇产科医师His-terectomy子宫切除术等等。"

最近女性常讲的笑话中，最让男性觉得士气大挫并备感威胁的是：

男人的定义是什么?

阳具的维生系统。

这话对多数男人而言简直是奇耻大辱，所以在这个时代才会有那么多男人得忧郁症。现在男性的自杀率是有史以来最高的，而且不分老少，其中以日本的男性为最。男人不再知道他们该负责的工作是什么，况且他们没有任何可参照的性别榜样。

现代的女人也变强悍了。女权主义成为表达男女不平等的方式，它让女性可以得到自由，让她们不用再受困于厨房中。如今的西方社会里，有50%左右的女性有工作，其中有些是出于自愿的，有些则不是。在英国，由单亲母亲为主导的家庭占1/5，但以单亲父亲为主导的只占1/50。这些女性不只扮演母亲的角色，还扮演着父亲以及养家者的角色。现在的女人和以前的男人一样，会得胃溃疡、心脏病，还有各种压力所引起的疾病，并被这些病痛所折磨。

据统计，女性中得贪食症的比率是4%～5%。

但是在男性中，300个男性才有一个会得贪食症。

按估计，到公元2020年，西方女性有25%会保持单身，终身不婚。这种现象并不正常，不仅彻底违反了人类的基本需要，还违反了生物学。现代女性是工作负荷过度，使得她们常常生气，并且越来越孤单。男人感觉到女人要他们用女人的方式思考，不只这样，处事方式还要像女人。我们全部被搞糊涂了。这本书提出了一个蓝图，能帮助你通过感情的迷宫，让你能够判断出错误的入口，看出陷阱、死路所在。

第3节：为什么男人和女人会有这么多问题

为什么男人和女人会有这么多问题

在演化过程中，女性是孕育子女者，也是家的守护者，因此女性的大脑就朝教养、哺育、爱以及照顾别人生活这个方向发展。而男人则是完全相反，他们是猎人、保卫者、养家者，有任何问题都要由他们解决。男人和女人的大脑功能，以及处理事情轻重缓急的顺序完全不同。其实，这是有科学根据的，高科技的脑部扫描证实了这一点。

关于感情方面的书，作者大多是女性，而购买这类书籍的人有80％以上也是女性。这类书籍的内容大多集中在男性身上，叙述他们做错了哪些事，以及你要如何促使他们改进。婚姻咨询师和心理治疗师也都是女性居多。对中立的观察者而言，他们也许会觉得女性比男性更关心感情。

从许多角度来看，这的确是事实。因为注重感情并不属于男人心智中的一部分，他们不会把感情摆在优先地位。因此，在感情方面，男人不是连试都不试，就是早已放弃，因为他们觉得女人的思考与行为都太复杂了。感情方面的事有时候似乎太困难了，早点放弃比较简单，免得最后落得满盘皆输。但是事实上男人和女人一样，都很希望有幸福、健康、美满的情感关系。他们只是认为有一天自然而然就会有完美的情感，因此没必要急着去研究或是做准备。女人常犯的一个错误就是以为爱她的男人就是了解她的男人。可是通常他并不了解她。男女之所以称对方为"异性"是有理由的：男和女就是"相反"的。

女人只要认识一个男人，就能了解所有男人；

然而男人即使认识所有女人也不见得了解女人。

——美国记者 海伦?罗兰

在交配仪式、求偶以及交往方面，人类是所有生物中最常出问题的；其他生物都很顺利，而且都相处得很好。即使像黑寡妇蜘蛛以及螳螂这种在交配完后会杀死伴侣的生物，也知道交配游戏的规则，并

且忠实地遵守着。再以章鱼为例，它是一种脑容量很小的简单生物，可是从来不会为了性别的差异而争吵，不会有房事争执，也不会争谁的权力比较大。母章鱼在发情的时候，公章鱼会在母章鱼面前挥舞触脚，母章鱼就从中挑一个最喜欢的触脚，选它作为入幕之宾。母章鱼从不会骂公章鱼不够在意她，公章鱼则从不烦恼对自己好的事是否对母章鱼也好。没有三姑六婆在一旁给所谓的忠告，母章鱼也从不烦恼自己是否看起来胖，也不渴望有个触脚舞动较缓慢的伴侣。

然而人类却复杂上好几倍。女人说她们想要的是感情细腻的男人，但又不希望他们"太"细腻。男人很难弄清楚其中的细微差别。他们不了解，对于女人的感觉要敏感，在其他方面就要强悍，要有男子气概。男性可以在本书中发现并学习到一些技巧，这有助于你们找到走出迷宫的路。同样的，除了了解男人要的是什么之外，本书还会教女性应对男性的技巧。

在网络的入口网站中输入"男女感情"以及"性"进行搜寻，光是英文网站你就能看到36714笔资料，等着帮助你改善状况。其他动物在感情交流方面的程式是非常直截了当的，因为它们受到物种生存需要的驱使，它们不会想太多，而会直接采取行动。不过人类已经进化到需要知道怎样才最能与异性和睦相处、如何抓住每一个过快乐丰富生活的机会，以及如何享受分享乐趣的喜悦与兴奋。

第4节：环游世界

环游世界

《为什么男人爱说谎 女人爱哭》是早前《为什么男人不听 女人不看地图》的进阶，涵盖了许多我们生活中很少思考到的领域，或者甚至是没注意到的地方。为了写这本书，我们造访过三十几个国家，搜集了许多资料来研究各地的男女关系。我们试着要证实一些普遍的现象，并且理清一些常见的问题，然后找出我们相信可行且实用的解决之道。书中所陈述的行为与情节，并不见得适用于每一个人、每一种情形。但这些都是真人实事，其中的定律适用于大多数人，及他们和异性交往时的大部分情形。

不管是和异性住在一起，或是为异性工作，或是尝试和异性交往，还是爱上异性，只要方法对，大多时候都能和异性相处融洽，由此你的生活也会变得更快乐一些。不幸的是，我们发现，大多数人都没有用对方法。

以英国为例，结婚四年后离婚的比率已超过五成，如果加上没结婚的情侣，分手的比率可能是六到八成。

100%的离婚以婚姻为开始。

《为什么男人爱说谎 女人爱哭》让你有机会把这种痛苦、烦恼、困惑逐出你的生活。你会发现，所有事情都变容易了。书中充满了一般常识以及科学实证，这些都是极有利的知识，不过是以轻松、幽默的方式来表达。本书也会解释"另一半"的行为，有可能是你的伴侣、儿子、女儿、母亲、父亲、姻亲、朋友或邻居。

第5节：学习第二语言

学习第二语言

想要与异性相处融洽，你必须会说两种语言："男人语"和"女人语"。举例来说，如果你的母语是英语，你去法国玩时，你不会用英语点炸鱼排与薯条，因为法国人听不懂。如果你是法国人，到英语系国家旅行，你也不会用法语点烤蜗牛，因为当地人会听不懂。不过你可以买一本简单的翻译书，知道另一种语言的基本词汇和惯用语怎么说，这对你在这个国家旅行会很有帮助。这样，这个国家的人会对你有好印象，即使你说得磕磕巴巴，他们还是愿意帮助你。加上他们知道你试图了解他们，想和他们沟通，这会让他们对你另眼相看。

"我得变性吗？"

常有人问我们："你们是说，在思考、说话，以及行为方面都得要像异性吗？"当然不是。买手机时都会附上使用手册，学会怎么使用设定你的电话后，你可以从中得到许多乐趣，并且能好好运用它。你不会控告电话公司，指责他们附上使用手册是试图把你变成电话工程师。《为什么男人爱说谎 女人爱哭》的作用，就等于是一本使用手册，用来了解异性，并知道按下哪个键会得到最好的效果。

一旦女人明白男人是如何演化而来的，自然就很容易接受他们不同的行为模式与思考过程。同样的，男人了解到女人的演化过程与他们不同后，便能够从她们的生活经验与对生活的见解里获益。

亲身经验

我们，本书的作者，是一对婚姻美满的夫妻、对彼此忠诚的爱人，同时也是最要好的朋友。我们育有四个美丽的孩子。在《为什么男人爱说谎 女人爱哭》中，在告诉你如何以不同的观点平衡看待男女关系时，我们也加入了自身的经验与想法，希望这当中没有偏颇。为了写这本书而搜集的资料，让我们更了解对方，不只这样，也更了解我们的父母、兄弟、姐妹、表亲、同事以及邻居。虽然不见得总是做

得很好，但是我们觉得，大多时候对大部分人，我们都是秉持着正确的态度。这么一来，我们变得很少和亲人吵架，每个人也都因此很喜欢我们。虽然不是十全十美，但很少出状况。

第6节：怎样把本书当做礼物

怎样把本书当做礼物

《为什么男人不听 女人不看地图》在各个国家的销售成绩都很好（到目前为止，已翻译成40种语言），使得有些男人指责我们让他们的生活更难过了。他们觉得，女人老是拿我们的书，烦着他们说"亚伦这么说的"，或是"芭芭拉说……"不管在哪个国家，女人都特别喜爱《为什么男人不听 女人不看地图》这本书。我们知道有些人的确把它当成礼物送给她们的男性朋友，还撂下一句："你需要这本书！从头到尾仔细读一遍……其实我已经把你该看的部分做好记号了。"

当女性把一本自我成长的书送给女性朋友时，收到书的人会觉得很荣幸，并且感谢朋友送一份可以帮助她成长的礼物。可是男人不一样，送这类礼物给他，他会觉得你在羞辱他，认为你送他这样的书是觉得他不够好。他会把书还给你，不服地说："我不需要这个！"让你伤心难过。

因此，如果你是男性，而且正在看这本书，那么你是少数想知道女人的思考方式、想了解女人行为的男性，恭喜你！如果你是女性，那你最好先问他对书中建议的想法，因为男性喜欢提出自己的看法。把你想要他看的部分标起来，然后把书放在茶几上或是厕所里。或者是帮他买张入场券，让他来参加我们举办的感情研讨会。

最后……

有人说当男人很棒，因为修车师傅告诉你的话就是真理，因为皱纹反而能增加魅力，因为你的内裤一包6件才299元，而且巧克力不过是一种无聊的零食。和人说话时不会有人盯着你的胸部看，而且你也不需要跑去洗手间调整衣服或补妆。

有人说当女人很棒，因为在和异性说话时，你不用去想象他裸体的模样，计程车总是会为你停下，还能以神秘莫测的生理失调来吓唬

男老板。跳舞时你不会像只被丢进搅拌器里的青蛙一样笨手笨脚的。如果嫁给一个小你20岁的人，那表示你风韵犹存，还能谈姐弟恋。

也许有一天，男人会像女人，女人会像男人。也许女人会爱上看赛车比赛，把逛街购物当做是累人的有氧运动。男人则是每年得用一个月的时间，来假装有经前症候群。说不定所有的马桶都变成蹲式的，女人只会在广告时间聊天，而男人会从文学的角度来看《花花公子》。

上述的情况恐怕很难吧，就算会发生，至少也是几千年以后的事了。在那之前，我们还是要试着了解、应付，以及学着如何去爱彼此之间的差异。我们得到的回报，会是爱和珍惜。

好好享受这本书带给你的新发现吧！

芭芭拉?皮斯

亚伦?皮斯

第7节：碎碎念，当某人唠叨不停时(1)

第一章碎碎念，当某人唠叨不停时

碎碎念：

【动词】在耳边絮絮叨叨；骂到某人低头不语；烦扰，争辩，妻管严，纠缠，折磨，激怒，斥责，苦恼。

【名词】形容某种人，尤指唠叨的女人。

碎碎念通常是男人用来形容女人的专用词。

大部分女人不承认她们会碎碎念。她们认为自己在生活中扮演的是提醒的角色，提醒男人去做一些该做的事，比如：帮忙做些家务杂事呀、该吃药啦、哪样东西坏了要修啦，去收拾自己弄得乱七八糟的东西。有时女人唠叨的事是具有建设性的。要不是有个女人在一旁叮咛男人，要他们不要喝太多啤酒，不要太常吃快餐，他们会适可而止吗？他们真的会去运动吗？会定期检查胆固醇浓度吗？有时候简直可以说，唠叨让男人得以继续活命。

然而如果是男人唠叨，别人对他就会有完全不同的看法。男人们不爱碎碎念，他们说一就是一，是领袖人物，总是在提供他们的智慧。如果碰到迷路的女人，他们会很温柔地告诉她该怎么走。男人的确是好批评、爱找茬、爱抱怨，但这都是为了女人好啊。他们不厌其烦，一遍又一遍地劝着："拜托你出发前先看好地图！跟你说过多少次了？"还有："我朋友来的时候，拜托你打扮打扮，好吗？"这种令人钦佩的坚持，也显示出他们是在意的。

女人们认为，就是因为在乎，所以才会碎碎念。但男人们可不这么想。男人把湿毛巾丢在床上，女人会骂；男人把脱下的袜子乱丢，女人会骂；男人忘了倒垃圾，女人会骂。她知道自己这样很像刺猬，可是她相信，要和男人沟通，惟一的办法就是不停重复地念，一遍又一遍，希望有一天男人能听进去。她觉得她叨念的事都是有凭有据的，所以尽管自己这样也许讨人厌，但她有理由一直念下去。女性朋

友不会觉得是她唠叨，而是觉得那男人太懒惰，或是觉得他难以相处，开始同情被他长期折磨的朋友。

网络上流传着一首《男人之歌》，作者是西恩?摩利。这首歌一发表立即受到大家喜爱。女性喜欢这首歌，是因为它说唠叨到最后，有时候男人会屈服，也就是说，男人明白谁才是老大。男性喜欢，是因为它说出了他们心里深处也许老早就知道了的一件事。其中一段歌词开始是这样的：

"你越快知道谁是这里的老大，

亲爱的，你就越快能对我发号施令了……

因为我是这里的老大……

不过只在我自己脑子里想象时才是……"

当女人开始重复她的命令时，通常男人脑子里只收到一个词——唠叨。如同滴水穿石，碎碎念会磨损他的灵魂，憎恶之心也慢慢萌生。在憎恨名单上，各地男人摆在第一项的就是唠叨。仅以美国来说，每年丈夫谋杀妻子的案件就超过2000件，谋杀的理由都是因为妻子的唠叨。在香港，有个丈夫用铁锤打妻子的头，妻子的大脑因此而受到损害。法官判决减轻丈夫的刑期，他说，丈夫之所以会犯下暴行的原因，是因为妻子太唠叨了。

女人的唠叨VS男人的抱怨

女人爱念，男人爱教。一位自称是"惧内的杰瑞米"在看完《为什么男人不听 女人不看地图》后，写了封电子邮件给我们：

"我需要你们的帮助。我老婆是唠叨女王，无止境地挑剔、抱怨、折磨，我快受不了了。从我回家到我上床为止，她一直念叨个不停，一秒都没停过。我们惟一的沟通，是她数落我该做而没做的事，从一天前、一个礼拜前、一月前，甚至是刚结婚的时候，通通搬出来说。

情况变得越来越糟，我还请我老板让我加班。你们能想象吗？我宁愿待在办公室工作也不愿回家。她的抱怨带给我的压力太大了，压

得我在开车回家途中就开始头痛。不应该是这样的，下班回家能见到她，我应该很兴奋才对。

我爸曾跟我说过，每个女人都爱抱怨，爱唠叨。当时我不相信，直到我结婚后。我的朋友也告诉我，他们的太太也都是如此。女人真的天生就爱唠叨吗？拜托，救救我吧。"

在餐馆吃饭时，我们无意间听到一群女人在讨论她们的老公。

金发女人："你们知道吗，他对什么都不满意，还老是在抱怨。如果他想"嘿咻"，而我没兴趣的时候，他就一直抱怨。有时候为了让他闭嘴，我只好投降，可是实在是做得不起劲。也许是我没心情。可是他纠缠不休，所以干脆依他的意，总比听他抱怨好。"

褐发女人："史蒂夫也一样。不管我做什么，他都爱挑毛病。如果我打扮好要出去和他的朋友用餐，他就会抱怨说，我和他们出去打扮得都比单独和他出去时漂亮。又抱怨说我也许觉得他的朋友比他有魅力。如果我不打扮，他又会发牢骚，说我不在意我的外表就是不关心他。有时候我觉得，不管怎么做，我都是错的。"

第8节：碎碎念，当某人唠叨不停时(2)

另一个女人："唔，那么，为什么男人老说女人唠叨呢？"

哄堂大笑。

历史悠久

在历史记载中，通常女人都被形容是爱唠叨。"唠叨"(nag)这个动词源自斯堪的纳维亚语，意思是："咬、啮，或是一点一点地吃某样东西"。大多数的字典中，唠叨是阴性名词，而阳性并没有这类的同义词。

19世纪时，在美国以及英国等欧洲国家，如果妻子爱唠叨或是个"泼妇"，丈夫可以向地方官申诉。如果案子成立，妻子会被判浸水椅。在美国和英国，浸水椅通常是用来惩罚女巫、妓女、犯小罪者，还有泼妇。把被判刑的女子绑在椅子上，吊在活动杠杆上，然后把椅子沉入附近的河或湖中，时间到了才拉起来。浸的次数则视她的罪行严重程度，或是看先前有几次行为不端的情形而定。

英国法院一份公元1562年的文件记录着：

"华特?海克斯之妻以及彼得?菲利普之妻为公认之泼妇。兹此下令送该两名妇人至教堂接受讲习，以收敛其骂人之行为。然如妇人之夫或邻居再次提出申诉，则处以浸水椅之刑。"

下面这首诗的作者是本杰明?魏斯特，于1780年发表的。诗中揭示了过去的丈夫如何严正地处罚唠叨的妻子。

浸水椅

吾友呀，远方湖中所立的

乃是一种刑具，名叫浸水椅。

地方官发出的公告主宰着镇民的欢喜与恐惧。

如果悍妇吵闹不休、出言不逊，或是动手拉扯头巾，

如果夫人好争吵使家人无法安宁，

哭闹不停，你就会得到一张椅子。

我们会教你怎么管好自己的嘴巴。
这椅子上坐过许多悍妇，
不管多桀骜不驯，都会随着椅子下沉，
但是眼前所见，我们没达成目的，
她再度咆哮，怒气更盛，
甚至比之前还要凶悍。
因此在火上浇水竟然会让火更旺盛。
既然如此，我的朋友，请稍安勿躁，
再度把她泡入湖里，一而再再而三地重复此法，
则吵闹之妻不再，放荡之妻不再，
再炽热的火都能被水浇熄。

如果嫌浸水椅的惩罚不够严厉，还有一种更残酷的。有些女人的下场是被游街示众，以警示其他女人。她们戴着铁面具，嘴上罩着钳口刑具，头被刑具夹住，有一支铁棒伸入嘴里压住舌头。最后一位因为是"公认的泼妇"而坐浸水椅的女人，应该是1809年在英国兰民斯特的珍妮?派普。

爱唠叨的人是怎么想的

爱唠叨不停的人常希望能让受罪者感到内疚，进而激发他展开积极行动。她们希望能促使他采取行动，就算无法让他了解到自己有错，至少也能让他不要再继续这种行为了。女人知道自己爱唠叨，可是不表示她们觉得唠叨有趣。通常她们之所以念叨，是因为不想再让某些事情发生。

第9节：碎碎念，当某人唠叨不停时(3)

有些女人已经把唠叨变成一种艺术。我们定义出五种基本唠叨形式：

单一主题式："寇特，去倒垃圾好不好？"过了一会儿说，"寇特，你说你会倒垃圾的。"五分钟后又说，"寇特，垃圾怎么还在那里？"

多头式："尼杰，门前的草长了。还有啊，卧室门的门把掉了。嗯，后面窗户还是卡住的。你什么时候才调电视天线啊？还有……"还有这个……还有那个……

关心式："雷，你今天的药吃了吗？别再吃匹萨了，会让你的胆固醇和体重降不下来……"

第三人称式："呃，玛雅说，祥恩已经把他们家的烤肉架清理好了，明天就要请大家过去。照你这种慢吞吞的速度，我看我们到明年夏天也修不好。"

预告式："戴尔，我希望你今天注意一点，少喝两杯。我们可不想再像去年那样丢脸。"

听到这些话，女人很难笑得出来。她们认得这些的确是她们会说的话，可是她们又想不到别的替代方法。

唠叨过头时，唠叨者和其他人的关系有可能变得很糟。男人也许会更不理睬她，但这样做却会让她更生气，有时候甚至是暴怒。到最后她会觉得很孤单，说不定会变得心存怨恨和悲伤。一旦失控，感情便有可能被破坏得一干二净。

受罪者是怎么想的

从男人的立场来想，碎碎念是频繁、迂回又消极地提醒他哪些事没有做，或是提醒他的缺点。事情总是发生在晚上，当男人只想好好发呆之时。

越是念叨个不停，受罪者竖立的围墙就越高，弄得碎碎念的人快抓狂。这种围墙种类有：报纸、电脑、家务、木讷的脸、失忆、装聋

作哑，以及电视遥控器。没有人喜欢被当成出气筒，没有人想听需要费力解读的话，没有人喜欢看人在自己面前装可怜，没有人喜欢挨骂，也没有人喜欢老是有罪恶感的感觉。每个人都在躲避爱唠叨的人，放她一人孤零零的，让她心生怨恨。当她越觉得自己被困住、孤立、不被认同时，受罪者所受的苦也可能越大。

唠叨的人越唠叨，

就会变得越孤独。

唠叨的结果，是摧毁唠叨者与受罪者的感情，因为受罪者觉得，他随时随地都必须为自己辩解。

为什么女人比男人更爱唠叨

在地球上，女人的大脑结构就是比男人爱说话、爱唠叨。底下的图是男女各50人的扫描结果。图中黑色的地方，就是大脑中负责说话和语言活动的部分。这可当做男人和女人交谈时的图解。

黑色部分的功能是说话和语言。从图中可以清楚地看见，女人的说话能力比男人强很多。这说明了为什么从女人的角度来看，男人总那么沉默寡言；而从男人的角度来看，女人似乎没有闭嘴的时候。

第10节：碎碎念，当某人唠叨不停时(4)

（图1）男性女性

大脑中负责说话与语言的区域

摘自精神病学研究所，伦敦，2001年

女性大脑的结构是多轨式的，决定了她可以一心多用。她能够同时耍四五颗球；在打电话时能做电脑程式，能听别人在她背后聊天，还能喝咖啡。聊天时她能同时聊许多不同的话题，还能用五种不同的语调来转变话题或强调重点。而五种语调中，男人只能分辨出三种。所以男人在听女人说话时，常常会听不懂。

这种多轨式的谈话甚至可以发生在一句话中。

比尔："苏会来过圣诞吗？"

黛比："苏说要看地毯的订单如何，景气不好，订单量有些下滑。对了，菲欧娜也许不会来了，因为安德鲁得去看医生。还有纳森啊，他被炒了，得找新工作。而裘蒂要工作，脱不了身，她老板真是难伺候呀！因此苏说她可能会早点来，我们可以去买衣服，要在艾玛结婚时穿的。我还在想，如果我们把她和连恩安排在客房，那么就可以叫雷早点来。这样……"

比尔："什么意思？会来还是不会来？"

黛比："呃，还是要看黛安娜的老板亚狄安会不会放她走。因为他的车在路上抛锚了，所以她必须……"等等，等等。

比尔想，他只是问了一个很单纯的问题，只要回答"会"或"不会"他就满意了。然而他确得到一连串的答案，其中包括了9个不同的主题以及11个人。他觉得很沮丧，就走出去，到花园里浇花。

（图2）

男性大脑的结构是单轨式的。他们一次只能专注在一件事上。当男人翻开地图时，他会关掉收音机。当男人行驶在环形交叉路上时，要是女人和他说话，他就会弯错路，这时他会怪罪女人，要不是她说

话，他才不会走错路。电话铃响时他会要求所有人安静，让他接电话。有些有权有势的男人甚至不能边走路边嚼口香糖。

男人的大脑结构是单轨式的，他们不能边做爱边回答为什么没倒垃圾。

男人最头痛的，是当女人在碎碎念时，并不是只讲一件事。这种情形实在是超过了他的负荷，所以就干脆充耳不闻。这么一来就形成了恶性循环，看到他没反应，她就越唠叨，她越唠叨，他就躲得更远。有时候没办法掉头就走，偏偏压力又越来越大，当受罪者受不了时，他会反击，而引发激烈的争吵。有时候还可能会爆发肢体冲突。

为什么唠叨没有用

唠叨没有用的主要原因，是因为存有失败的预期心理。唠叨的人期望她们的话能逼迫受罪者行动，不过其实她们心里认为会失败，或者是会得到消极的反应。

她们错在提出问题的方法不对。她们不是说 "我希望你怎么做"，而是说".....你都不倒垃圾，还拒绝收拾自己的衣服....."她们用小小的、微不足道的、琐碎的约束和指责来处理自己的问题。她们的要求不明显又迂回，但是却会让人有很重的罪恶感。这些"要求"通常隐藏在任一组话中，还用含糊的话框起来。而男人的大脑不太有能力解读这类讯息。对男性而言，那就好像是不断地被疟蚊叮一样。他全身被咬得又肿又痒，可是又打不到"蚊子"。"你知道我要求的并不多.....你知道倒垃圾只是件小事.....你也知道医生说我不能提重物.....这个周末我都在整理房子，让屋里看起来清爽一些。可是你整天都坐着看电视.....如果你肯动动你尊贵的身体去修暖气，这星期就不会冷成这样了....."

第11节：碎碎念，当某人唠叨不停时(5)

这种没有重点的唠叨，只会弄巧成拙，造成双方皆输的局面。怀着这种心态的唠叨，变成一种负面的习惯，只会造成很大的压力，并且引发对立、怒气、怨恨，还很容易爆发拳脚相向的情形。

让人不愉快的唠叨情形都在何处发生

唠叨的情形很少发生在工作场合中，不过，要是唠叨者和受罪者很亲近，那就会发生。想知道男老板和他的秘书关系密不密切，只要看她会不会把老板没做的事挂在嘴上念就行

了。

唠叨关乎的是两个人之间的权力角力。当秘书发现老板有些事没有做时，她会提醒他，或是干脆自己帮他做好。毕竟这是她的工作。但是当她觉得自己的职位没有大威胁，还认为自己的权力够大，认为自己是不可取代时，她也许会开始叨念老板，要他去做好他的工作。到了这种地步，叨念的情形会越来越严重。在工作上，她或许没有权力真的取代他，但是也许在无意中她把唠叨当做压制他的方法，让他变成"她的下属"，也让他了解自己有多需要她。

工作愉快又充实的职业妇女在家里很少唠叨。职业妇女没有时间，也没有精力唠叨。通常她的心思都放在工作上的"远景"：怎么做能得到赞美，提案要怎么做才好。如果她的男拍档没有把他该做的事做好，她要不就花钱找别人做，不然就是忽视它，再不然就是另找一个会做事的拍档。她是站在一个有权力的地位上，来进行这些事的。

性感妖女也是不会唠叨的，她们也拥有力量。不过和职业妇女的不一样，她们会用性感魅力来与男人周旋，为所欲为。她们永远不会为散落在地板上的衣服叨念，因为她们会以撩人的动作把自己的衣服也丢在地板上。不过在感情稳定之后，性感妖女就会变成全世界最唠叨的女人。

性感妖女不在意衣服散落在地板上，

因为她们也会把自己的衣服丢在地板上。

陷入爱河中的女人也不会碎碎念。在她们眼中，情人的一举一动都很浪漫。再加上她们忙着计划在家里各处翻云覆雨，不会注意地板上散落的衣服，或是早餐的盘子还躺在餐桌上。她们的情人也是一样，恋爱令他们兴奋，为了取悦她们，不管她们要做什么，一定会全力配合。这种情形下，没有人需要唠叨。

唠叨会发生在关系很亲密的人之间，如在妻子、丈夫、母亲、儿子、女儿，以及同居的情人身上。这就是为什么常唠叨的人都是妻子或母亲。因为她们身上负有家庭的责任，常觉得自己没有生活的能力，觉得没有办法改变自己的生活。

职业妇女的身心都会散发力量。性感妖女渗出的是性感魅力，这样的女人是坚强、独立而且自由的。常絮叨的女人有很强的无力感，还有沮丧、被困住的感觉，到最后她可能会有一股莫名且压抑的怒气，四处发飙。她很清楚人生其实应该比她目前过的要精彩许多，但是要承认自己不满意现在的角色，又让她充满罪恶感。她很迷惑彷徨，因为她不太知道该怎么想才对。

第12节：碎碎念，当某人唠叨不停时(6)

几百年来，不论是刻板印象、家庭观念、女性杂志、电影和电视广告，都在说服她：完美的妻子兼母亲才是真女人。她心底知道自己值得更好的对待，但是四周的声音不停在给她洗脑，告诉她已不合时宜的"事实"。她不希望自己的墓碑上刻的是"她的厨房总是干干净净"，可是她又不知道该怎么打破目前的模式，为自己建构更好的生活，甚至不明白自己的感觉是正常、健康而且是很普遍的。

依据我们的调查，那些目标明确、一星期工作超过30小时的女性，或是不讨厌单调、一成不变的家事和母亲身份的女性，她们很少唠叨。

唠叨有时是征求认同的呼喊

唠叨是女人想要更多的征兆，希望家人能认同到目前为止她为家人所做的一切，以及给她追求更好生活的机会。

一位常被念叨的青少年亚当叹口气说："每次我妈在做什么事时，都会对那件事长篇大论一番。像她洗碗盘的时候，或是拿吸尘器清地毯的时候，嘴里都会碎碎念一些意见来吸引大家注意。到后来我宁愿她不要做这些事。为什么每件小事她都要做呢？"

她会做"每一件小事"，主要是因为她的生活就是由这些小事组成的。如果你每天从早到晚做的都是琐碎普通的事，你也会觉得无力，而且还会失去自信。每个人都会用吸尘器清地毯。军人肩负的是为了国家福祉，不惜牺牲自己的性命。可是你和军人不同，没有人会因为你为家庭的福利所做的奉献，把你的名字刻在纪念碑上。诺贝尔奖项中，没有一个维持家庭和谐的奖项。因为没有人感激她所做的事，所以她才会在亚当面前碎碎念，想要让他重视母亲的工作。

即使购物清单写得再棒，

也拿不到诺贝尔文学奖。

完美妻子兼母亲所受的苦，并不是什么惨绝人寰的折磨（至少以字面上的意思来看）、辱骂，或是其他酷刑。她每天的工作似乎太过平凡，不足以提出强烈抗议，或是声称自己能得到大众的尊敬。她的痛苦是无形的，因为她要压抑自己并保持沉默，加上家人又不重视自己。

如果亚当说些称赞母亲的话——这是她渴望听到的，也是她应得的——他的生活品质将会得到大改善。

唠叨的女人通常是沮丧的妻子或母亲，她们觉得寂寞、绝望，认为没人爱她，也没人感激她。这里面有个关键：感谢妻子、母亲的琐碎工作，可以大幅减少她们的唠叨。

母亲情结

许多女性认为自己是家中最讲理的大人。她们觉得丈夫或男友的举止就像小孩。不过男性在工作场合中，是可以沟通、解决问题的人，而且做出的成绩常让人十分满意，所得到的报酬是从事相同工作的女人望尘莫及的。他的女性工作伙伴明白他有这些能力，可是，在家里，他的这些能力却从未出现过，令她非常失望。

第13节：碎碎念，当某人唠叨不停时(7)

研究发现，已婚男子比未婚男子长寿。

有些男性说，那只是因为感觉上度日如年罢了。

问题是，女性习惯把自己的伴侣当小男孩对待，而不是当他是个有能力的成年男子。结果他的表现真的就像个男孩。这种态度的改变，随着感情的变化而开始。男人越反抗，女人就越唠叨，越像他妈妈。到最后，两人不再视对方为自己的伴侣、情人、好朋友。感情最大的杀手，莫过于男人觉得自己像和妈妈在一起生活，以及女人觉得自己和一个不成熟、自私又懒惰的小男孩在一起生活。

解决唠叨的方法：直接表达

一对夫妻在人很多的匹萨餐厅里交谈，他们越来越大声，原本人声鼎沸的餐厅越来越安静。争执的起点是两人在讨论要选哪种口味的大匹萨一起吃。丈夫想挑续随子佐意大利辣香肠匹萨，但妻子想选夏威夷匹萨。她开始指责他都不听她想要什么，而且她"超级讨厌"续随子；他竟然说什么凤梨会毁掉匹萨的美味，简直是胡说八道。何况如果他肯去采购食物或下厨，他们就不用常常来匹萨餐厅吃饭了。总而言之，她不想常常吃匹萨，因为她想要吃得健康一点；而且常吃匹萨害她常常有体重上的困扰。这次就顺她的意，挑她喜欢的匹萨，难道会太过分吗？

话声一落，餐厅里所有人全竖起耳朵，想听丈夫怎么回答。他啜了一口酒，看着地板，再看看菜单，过了一阵子才回妻子的话。他说："这一切……都和匹萨没关系对吧？是和过去这15年来的事有关吧。"

当两人的沟通出现问题时，唠叨是最明显的征兆。拿小事来慢慢侵蚀对方，比说出问题所在来得容易。尤其是女人，很多女人会这样做。大部分女孩在成长过成中，都被教导要当个善解人意的乖女孩，要把自己的需要摆在最后，不能说出自己的感觉。她们长大后，深信

自己所扮演的角色，是要维持和睦，消除问题，受人喜爱以及被爱。许多女人觉得自己很难站出来说："这样的生活让我不快乐。我觉得快窒息了。我想要放下所有的事，休息两个礼拜，一个人到外面走走。如果我请妈照顾孩子一个星期，第二个星期由你请假照顾，这样我就有一些自己的时间了。你赞成这样的安排吗？我想我回来时会快乐一点，而且会变得比较好相处。"比起在大家面前批评他偏爱的匹萨口味，这些话很难说出口，也很难做得到。

女人常期望自己不用说，男人就能明白她们心里在想什么。她们假想，如果她们打哈欠说"我累了，我要先上床睡觉了"，男人就会去刷牙，用漱口水漱口，让口气清新，喷上除体臭剂，穿上舒适的睡衣，然后去床上找她，做爱做的事。实际上，男人是嘴里咕哝几句，从冰箱里拿出另一罐啤酒，坐回沙发上看他的运动比赛节目。他们绝不会想到，女人说话的方式是迂回的。而女人就孤单地坐在床上，最后怀着自己没人爱的想法睡着了。

第14节：碎碎念，当某人唠叨不停时(8)

（图3）

唠叨往往会掩盖掉日渐恶化的沟通问题。要是女人学会直接说出她们的意思，男人的反应就会快多了。女人必需了解到，男性的大脑构造相当简单，而且很少会猜想他们的妻子、情人所说的话隐含着什么言外之意。一旦两性明白这件事，沟通会变得简单多了，唠叨的情形也会减少。

解决唠叨的方法：说出你的感觉

当你纠正男人的行为时，他不会告诉你说，他觉得你灭了他的男子汉威风。同样，当你责罚或数落他时，他也不会跟你说，他有被侵犯的感觉，就像他十几岁时母亲修理他时那样。当他觉得你和他妈一样没有性吸引力时，他也不会告诉你。你告诉他，你认为他的决定不好，他会觉得自己没用，不能达到你的标准。但是，所有这些他通通都不会讲。

你们两个人也许谈过许多次，但这并不表示你把你的想法表达出来了。相处时所产生的所有问题，比如外遇、暴力，或是冷嘲热讽、厌倦、失望，以及唠叨等等，都和沟通不良有关。很少有女人会问："我很纳闷，为什么他不再和我聊天？"男人也在想："奇怪，老婆不再吸引我了。"可是他从来没跟她说过他的感觉。

如果你身边的女人念叨你，那表示她有事要跟你说但是你不听，所以她要一直念叨，念到你听为止。然而你不听的原因是她的方法不对。女人常用迂回的方法与她们的男人说话，可是这是错误的。

某一天晚上，丹尼尔因为加班，回家时已经很晚了，到家后发现老婆苏一脸怒气。他还没开口，他老婆就先发难了。

苏："你都不替别人着想！为什么你又这么晚回家？我都不知道你在哪里！晚饭都凉了，你只想到自己，都不为别人想！"

丹尼尔："不要对我大吼大叫。你又在抱怨，又在把事情闹大！要过舒适的生活我就得加班，不然钱哪够啊？！可是你永远都不满足！"

苏："哼！你好自私！拜托，把你的家人摆第一位行不行，一次就好！你从不做家里的事，你就是想要每件事都让我做！"

丹尼尔（转身要走）："不要再找我麻烦了！我很累，想要休息一下。你就只会指责我。"

苏（勃然大怒）："是啊，没错！你走呀！你又在耍孩子气了。你知道你的问题出在哪里吗？就是你只会逃避，不愿意面对问题！"

（图4）

苏并没有直接讲出她真正的感觉，反而是用暗示的方式指责丹尼尔，因此丹尼尔才会为自己的行为辩护。

一旦丹尼尔开始替自己辩护，沟通的渠道就关起来了，使得两人没办法解决这个问题。可是苏的话丹尼尔并没有听进去，也不在意，苏只好一直重复发出相同的讯息。而丹尼尔则躲得更远，认为苏只是爱唠叨。

第15节：碎碎念，当某人唠叨不停时(9)

两个人都没说出自己真正的感觉。他们的问题只会越变越糟。

解决唠叨的办法："我"的技巧

若想得到丹尼尔的注意，首先，苏不应该对他劈头就骂，迫使他不得不替自己辩护。她可以用"我"的技巧，而不是一直用"你"。

下面是一些苏的用词，里面用了许多次"你"，因此她的话激怒了丹尼尔。

你都不替别人着想！

你好自私！

你又在耍孩子气了。

你知道你的问题出在哪里吗？

你只会逃避。

用"你"只会惹得对方为自己辩护。使用"你"的句子让苏俨然成了法官兼陪审团，这是丹尼尔无法接受的。苏可以用"我"的技巧，把自己的感受告诉丹尼尔，同时又不会让他有"你在审判我"的感觉。这个方法能让你和你的伴侣好好沟通，不会吵起来。不仅如此，以后都不会再起争执。

"我"这个技巧总共分四个部分，包括伴侣的行为、你对他的行为的想法、你的感觉，以及他的行为对你所造成的影响。

苏可以这么跟丹尼尔说：

苏："丹，这个礼拜你都很晚回来，可是都没打电话告诉我一声（行为）。你是想避开我吗？还是你去找别人了（想法）？我开始觉得你不再爱我了，觉得我失去吸引力了。我真的很难过（感觉）。再这样下去，我会胡思乱想，会很担心你（影响）。"

丹尼尔："哦，苏，对不起。我没想到你有那种感觉。我不是要躲避你，我也不是不爱你了。亲爱的，我也没有去找别人。只是公司太忙了，我被工作绊住了，不得不加班，而且压力很大。回到家我已经

累坏了，所以需要独处一下。我不是故意要给你那种感觉。我答应你，今后要加班的话，我一定会打电话告诉你。"

"我"的技巧很实用，因为能降低防备，每个人都能诚实明白地说出自己的感觉。这个技巧很难让人觉得自己被攻击了。

上面的例子中，所表达的讯息能让丹尼尔和苏好好沟通，进而解决问题。语调正确、时间点抓对，"我"的陈述句最能正确无误地表达意思。所以在开口之前记得先停一会儿，确定对方在听你说话。

解决唠叨的办法：让男人发呆30分钟

工作了一整天之后，男人需要大约30分钟的发呆时间，这样他才会恢复说话的力气。然而大多数女性在这时候却是很想讲话，而且是早就准备好了。下面是几个可以运用的技巧：

丹尼尔："亲爱的，今天公司很忙，我很累了，你能让我休息30分钟，放松一下吗？我保证休息完后，我会和你聊聊的。"

苏："亲爱的，我得和你谈谈今天发生的事。你觉得我们什么时候可以开始讨论呢？"

如果丹尼尔说好时间，并确实遵守，而苏也给他发呆的时间，这么一来，他们就不会发生争执，也不会感到紧张，而且没有人会有遭到胁迫的感觉。

第16节：碎碎念，当某人唠叨不停时(10)

解决唠叨的办法：让小孩做他们想做的事

为了子女的安全、幸福，以及日后的成就，做父母的有部分的责任就是要提醒自己的小孩，并且要给予忠告，有时甚至还要管束他们的行为。然而曾几何时，我们的关心变成了唠叨？！可是，家里有叨念不停的父母，该怪谁呢？是怪不听话的孩子吗？还是怪唠叨的父母呢？答案是：父母。

父母使得孩子自然而然就会有那些反应。小孩学到的是他没有必要在你一提出要求时，就立刻做出反应；而是你所提出的要求，等你一而再再而三、不厌其烦地耳提面命之后再去做就行了。小孩已经把你训练成老是在复述你的要求，而且他们认为你并不是真的想要他们有所行动。

这样的话，当父母的会陷入一种恶性循环之中。父母越唠叨，越抱怨，子女的反抗就越大。孩子不听话让父母难过，这种情绪积蓄久了就会变成愤怒，说话的嗓门也跟着变大。父母的愤怒让孩子心生怨恨，因为他们认为自己并没有做错事。孩子也感到困惑、觉得很沮

丧，一句单纯的要求，像是"过来吃晚饭了"，结果却引爆一场大战。

要让伴侣不再唠叨，让孩子听话，其实很简单，只要能自我克制以及下定决心即可。

不过是指你，而不是孩子。

要有决心的人是你，不是孩子。

对某些问题，你必须下定决心，30天之内绝不可动摇。跟孩子解释，你若有什么事想请他做，应该只要跟他说一次就够了；但是如果他没有行动，这就是他自己的选择。然后跟他讲，他不听话的后果是什么。

例如："杰德，我跟你说过，把你房间地板上的脏衣服拿出来，放到洗衣篮里。你再不拿出来，我就不帮你洗了。"

这是需要自我克制和决心的时候。谁应该先屈服呢？如果你先屈服，进房间帮他把衣服拿出来洗，那么就回到原点了。如果你能克制自己，让脏衣服继续堆下去，让孩子去抱怨没衣服可穿，你就装作没听到。也许很难做到，但是你能让孩子知道什么是负责的行为，而且也会让家里的气氛转好，孩子未来的伴侣也不会因为他有坏习惯而怪你没教好。

孩子习惯的好坏和父母的教导有直接关系。

孩子需要的是训练，不是唠叨

如果你觉得自己一直在念叨某个人，这表示这个人在训练你，让你做他想叫你做的事。换句话说，他定下了规则，而你要遵守这些规则。比如，有人习惯把湿毛巾丢在浴室地板

上，你总是叫他不要这样，可是不管你怎么抗议，他就是不听。最后你不得不自己收拾这些用过的毛巾，因为你不喜欢浴室里乱七八糟。而且你想，如果你不收拾，没有人会去做，这么一来就没有干毛巾可以用了。事实上，另一个人知道你会收拾，只要忍耐你小小的唠叨就好，这也许是小小的代价。所以呢，你是被他训练了。

第17节：碎碎念，当某人唠叨不停时(11)

现在来教你怎么扭转这个情形：将干净的毛巾分给家里的每个小孩（或是大人），告诉他们，这是他们自己的毛巾，所以毛巾的状况如何就由他们自己负责。如果他们把湿毛巾或脏毛巾扔在浴室地板上，你就会把毛巾丢掉。因为你不喜欢乱七八糟的浴室，而且这侵犯了你保持家里整洁的权力。告诉他们，你会把这些乱丢的毛巾放在后院，或是旁边的栏杆上、狗屋上，不然就是塞在他们的枕头底下。你不在乎你放在什么地方，做出选择的人是他们。第一次执行这个策略时，会让爱乱丢毛巾的人大笑，让他们困惑并反对。可是，你必须坚持下去，要不然被训练的人还是你。

比如说你把湿毛巾放在扫帚柜底层，当乱丢的人洗澡时，会要求你给他毛巾，你就把他扔着不管的湿毛巾递给他。他会发现，用又湿又有味道的毛巾擦身体有多不舒服。只要两三次，他们就会养成把毛巾挂起来的习惯，不会再丢在浴室地板上。同样的技巧也能应用在脏袜子、内衣，或是任何你不愿意被乱扔的东西上。运用好这个技巧，你就会成为训练者，不再是个被训练的人，也不用再唠唠叨叨的。但如果你选择跟在每个人背后收拾，就是选择成为被训练的人，这么一来，你只能任由家人把东西扔在地板上，而且还没有叨念他们的权力。

解决唠叨的方法：一个让孩子得到教训的实例

13岁的卡麦隆被赋予一个任务，就是每个星期三晚上倒垃圾。他每次都说，等吃完晚饭就去，不然就是等看完他想看的电影，再不就是等洗完澡后，可是他总是忘记。几个星期过去了，垃圾越堆越多，屋子里都是食物腐坏的味道。卡麦隆的母亲从要求他变成念叨他。念到全家人都听烦了，也受不了垃圾的味道了。可是卡麦隆依然很自我，他还是忘记要倒垃圾，也做好了被妈妈念叨的心理准备。

后来卡麦隆的妈妈明白，儿子让她变得唠叨，因此她决定要扭转这个局面。他跟儿子说，倒垃圾是他负责的工作，由于他没有做好，使得全家人都要闻垃圾的臭味。如果他再忘记倒垃圾，那么就把垃圾放在他的房间里。要是他不介意闻食物烂掉的臭味，那也应该不介意和垃圾一起睡。她用开玩笑的方式，轻松，有趣，没有指责，但是却很直接。

全家人等着星期三晚上的来临，卡麦隆和平常一样，还是忘了倒垃圾。隔天晚上他要上床睡觉时，掀开床单一看，发现床上摆满了垃圾。他的房间臭死人了！这个教训的代价是得到一张又脏又臭的床单（卡麦隆还必须自己洗它，这让他了解了不倒垃圾的后果了）。从此以后，他再也不会忘记倒垃圾了。

怎么了解爱唠叨的人

第18节：碎碎念，当某人唠叨不停时(12)

如果被念叨的人能诚实地面对自己，并承认被念叨的原因，同时了解唠叨通常是想要取得认同的呐喊，他可以很快地扭转乾坤，反败为胜。想要有被人尊重的感觉是人的天性。研究显示，常唠叨的人通常长时间待在家中，很少和其他成年人接触。相对之下，整天在外工作的人很少唠叨。有工作的人觉得自己对公司有贡献，认为他们的努力得到了肯定。同样，那些喜欢待在家中的家庭主妇，觉得维持一个整齐、清洁、舒适的家，以及为家人煮出美味健康的三餐就是她们的骄傲，这样的人也不会唠叨，因为她们和上班的人一样，有人肯定、感谢她们所做的一切。

那些不喜欢无聊且单调工作的人，或是憎恶待在家里的人，才会变得爱唠叨。有些女人觉得自己的生活平淡无味，每天就是洗衣服、扫地毯、清厨房、铺床、买菜，几年下来整个人都麻木了。孩子放学回家后，你辛苦的清扫结果付诸流水，加上孩子不愿去做你指定他们做的事，为了让家人注意你所做的事，你开始唠叨，想要让所有人都和你一样，觉得自己很悲惨。

人之所以会唠叨，其实都是有原因的，也因为如此，被念叨的人也有忍受的义务。唠叨是沟通不良的结果。

被念叨的人所面临的挑战

想要有双赢的结果，双方就必须改变，分担彼此的责任。被念叨的人一定要了解到，问题是他造成的，因此他得接受。

被念叨的人会想办法逃避，但这样会使情况更复杂。他们不是充耳不闻，就是想办法让她闭嘴，要不然就是离开房间或是干脆出门，再不然就是找借口逃避唠叨者要他们做的事。对被念叨的人而言，这些很容易做到，因为他们把错归咎在了唠叨者身上。可是要解决这个问题，被念叨的人需要反省自己的行为。他们应该把唠叨者的碎碎念当做是一种求救的方式。

被念叨的人应该问自己：

?对方在讲话时，自己在认真听吗?

?自己能体会对方心中的沮丧吗?

?自己是不是表现出高高在上的样子？让他们觉得自己毫无用处呢?

?自己肯定对方的成就吗?

?因为自己是赚钱养家的人，回家该好好休息，而拒绝分担家事吗?

?自己又懒惰又不体贴吗?

?自己是不是心存怨气，以致不愿意去了解对方的问题呢?

?自己想要快乐的生活吗?

如果你真的想要快乐的生活，你已经准备好要坐下来和对方好好谈谈吗?

唠叨者面临的挑战

如果你是唠叨者，你认为对方无法做到你的要求吗？面对他时，你是不是一副母亲对孩子的样子呢？你会无视对方是否需要缓冲时间，就坚持要立即行动吗？你是不是不断地重复你的要求呢?

第19节：碎碎念，当某人唠叨不停时(13)

如果上述问题你的答案是"是"，那么你就要坐下来和另一个人利用"我"的技巧好好谈谈：

?告诉他什么事会令你沮丧。

?关于对你所要求的事，同意给他一段时间做准备。

?你不要一直重复。

?说出你的需要，然后停下来听伴侣说些什么。

?听听伴侣的想法，也许他会有较好的点子。

?尽量避免"你"的句子，因为这样容易造成对方的反抗。

?让他知道，如果他再不注意自己轻率的行为，你会用什么方法解决，或是会造成什么后果。

?你要怎么改善自己的形象?

?做完每天的例行家事，完成自己的目标后，你有没有奖赏自己?

?你想要快乐的生活吗?

在生活中，有许多人可能和唠叨脱不了关系，由于沟通不良，使得唠叨者生气，怨恨那位让她的生活变得悲惨的人。而这个人原本应该是每天让人心情愉快、温暖的泉源，也是提供鼓励的人。事情可以不用这样，照着我们提出的简单策略，你的生活会更快乐，两人未来的生活也会更恩爱。

第20节：男人让女人抓狂的七件事(1)

第二章 男人让女人抓狂的七件事

三位智者随着东方之星来到伯利恒探望圣婴。他们带来黄金、乳香和没药。可是如果是三位女智者呢?

三智者和圣婴的故事，是世上广为流传的一个故事。这个故事点出了令女性沮丧的男性特点。第一个特点，故事中透露出天堂是以他们为中心的——东方明亮的星星，引导他们找到圣婴。第二，他们来到圣婴耶稣出生的马厩时，圣婴已出生两个多月了。为什么会迟到呢?很有可能是他们迷路了，可是又不愿意停下来问路。第三，黄金、乳香（一种可当做熏香的树脂）、没药（一种味道很重的树脂，通常用来抹在尸体上）对刚出生的婴儿以及累坏的母亲有什么用处呢？最后，"三"个聪明的男人，这种极度罕见的情形有谁见过吗?

想想看，如果故事是从三个女智者开始，她们会问路，会准时到达马厩，帮母亲生产；带的也会是合适的礼物，像是尿布、奶瓶、玩具以及一束花。她们还会把动物赶出马厩，并且打扫一下，炖一锅菜，之后还会写信保持联络。这么一来，世界就能永远维持和平。

摩西在沙漠中流浪了40年。他也是个不会问路的人。

要灭除男性惹恼女性的特点是不可能的，可是从女性读者寄给我们的五千多封来信

中，我们归纳出七个关于男性的问题，这些是女性最常问到的。

一、为什么男人老爱教人怎么做，喜欢给人建议?

二、为什么男人拿着遥控器时会不停换台?

三、为什么男人不会停下来问路?

四、为什么男人坚持马桶座要保持掀起来的样子?

五、为什么男人不喜欢逛街购物?

六、为什么每个男人都有让人讨厌的习惯?

七、为什么男人喜欢讲低级笑话?

男人的"坏习惯"在女人眼中可分为两种：一种是他从小养成的，另一种是和男性大脑构造有关的。这两种"坏习惯"都是可以解决的。只要懂得方法，所有人都可以再教育。

一．为什么男人老爱教人怎么做，喜欢给人建议

"我生命中的这个男人，不管什么事，都要告诉我解决的办法，我快受不了了。每件事他都要给我建议，不管我需不需要！我只是想聊聊今天的事，谈谈我的感觉，可是他一直插嘴，或是打断我的话，告诉我该怎么做、要怎么想、该怎么说话。在"修理"东西方面，他的确很行，像修漏水的水龙头、坏掉的电灯、汽车、电脑等等，可是他就是不听我说话。而且如果我不接纳他的"建议"，他还会生气。"

--快疯掉的凯伦

为什么男人喜欢教人怎么解决问题？想了解原因，必须先了解男人的大脑是怎么运作的。

男人的进化过程是朝猎人的方向进化的，他们对人类生存的贡献就是捕获猎物养活所有人。他们必须具备精准的判断力，分辨眼前的是猎物，还是要与他们争夺猎物或威胁到家人的敌人。因此他们的大脑就发展出瞄准目标的"立体视觉"区，让他们可以彻底地实践他们活着的意义：击中猎物以及解决问题。所以对他们而言，结果是最重要的，他们认定成功与否的关键在于结果，而他们解决问题的能力也是借此来证明的。解决问题的能力以及成就能让男人肯定自我价值。

解决问题以及精确击中奔跑中的斑马，

能让男人肯定自我价值。

所以男人喜欢穿制服，戴帽子、徽章、勋章，这些能展示他们的能力，反映他们解决问题的本领。男人觉得自己的问题只有他自己有能力解决，因此不需要和别人讨论。惟有当他觉得自己需要专业意见，而且觉得自己这么做是明智的、有益无害时，他才会向别人请教。而被问的男人则会觉得很荣幸。

如果男人问另一个男人的意见，

被问的人会觉得很光荣。

因此，如果女人在男人没问的情况下，主动提供她的意见，这个男人会认为女人觉得他无能，因为他没办法解决自己的问题。男人认为问别人的意见是软弱的表现，因为自己的问题应该自己解决，所以男人很少和人谈他的困扰。男人喜欢给人建议，告诉人怎么解决问题，但是不喜欢别人给他建议，特别是女人的建议。

为什么男人给女人建议时，女人会生气

女人的大脑构造决定女人需要通过讲话来进行沟通，而说话的主要目的就是为了倾诉一下。大多时候她们要的不是答案，也不是解决办法。这给许多夫妻的相处带来了问题。忙碌的一天结束后，通常妻子想谈谈她在这一天发生的事，分享她的感觉，可是丈夫却认为妻子是在跟他说她所遇到的问题，因此便告诉她该怎么解决。她开始生气，因为丈夫不听她说话；而丈夫也生气了，因为妻子不接纳他的解决方法。"为什么你不闭上嘴听我说呢？"她会大声抗议。"如果你不需要我的建议，那就别问我！"他也会吼回去。两个人都觉得对方不重视自己说的话。

第21节：男人让女人抓狂的七件事(2)

妻子只想要丈夫体会她的感觉，

丈夫却以为妻子在问他的意见。

他感觉自己能解决妻子的问题，是爱与关心的表现；可是妻子认为，他不听自己说话，就是不关心她或是轻视她。

实例探讨：莎拉和安迪

这天莎拉在公司里遇到许多倒霉事：老板挑她的毛病、行政部门出的错归咎在她身上、又丢了皮包、弄断指甲。她感觉世界崩溃了。她打算等安迪回家后，和他说说今天的事。

她打电话给安迪，问他什么时候会回家，她想准备一顿丰盛的晚餐，期待夫妻两人可以贴心地聊聊天。他会体贴她，也会同情她的遭遇。她可以跟关心她的人说出心中的话，她知道倾吐完后心情会好很多。她希望安迪能够听她说，让她感觉有人爱她、了解她，让她知道，她能自己解决遇到的问题，使她恢复信心。

可是安迪今天也不好过。下班时他带了几个大难题回家，他得在隔天上班前解决这些难题。开车回家的路上，他的脑子里还不断地转动，思考着解决方法。他接到莎拉的电话，知道她今天也很凄惨，可是他真的需要时间思考，才能解决他的问题。

到家后他匆匆和莎拉打了个招呼，就坐在沙发上看新闻报道。她看了一下准备好的菜，向安迪说15分钟后晚餐就准备好了。安迪心想："太好了！吃饭前有15分钟的安静时间。"莎拉心想："太棒了！吃饭前有15分钟可以聊天。"

莎拉："亲爱的，今天过得怎么样啊？"

安迪："还不错。"

莎拉："今天是我一生中最难过的一天，我真的受不了了！"

安迪（一半的注意力还放在新闻上）："你受不了什么了？"

莎拉："今天老板真的让我不好过。早上一到办公室，他就挑我的毛病，说我的工作品质不好，接着就质问我为什么没完成新的广告活动。然后又跟我说这个星期五他就要，下星期一他安排一位客户来公司看成果。我试着告诉他，下星期一不可能弄得好，因为我还在忙赛菲德的案子。他跟我说过，这个案子也很紧急。时间这么短，我不可能同时做完这两个案子。我还没说完，他就打断我的话，说他不想听我的借口，无论如何，星期五下班前，我得把活动企划放在他桌子上。你能想象吗？他就是不听我说……（开始生气）……接着他又转换话题，说星期五晚上6点要见我，一起检查看看有什么需要改的。我好想辞职不干。我想我真的受不了了……"

安迪："莎拉，听着！这很简单的……你应该站起来告诉他，你不能同时完成两个案子，问他到底想要先做好哪个？明天到公司时告诉他，他定下的期限是不可能做到的，他必须另定或是找人帮你做这两个案子。"

第22节：男人让女人抓狂的七件事(3)

莎拉（变得情绪化）："我真不敢相信！我刚说完我老板乱指使我，不肯听我说话，你竟然也开始告诉我要怎么做。为什么你不听我说话呢？我实在受不了男人了，老认为自己懂得比较多。"

安迪："得了，莎拉。如果你不想听我的建议，就别再跟我说你的问题。你自己去想办法解决，别再跟我抱怨了！我自己的问题够多了，我都是自己想法子解决的。"

莎拉（泪水在眼里打转）："好啊，骂我啊！我要去找个会听我说话、不会说我做错什么的人！晚餐你自己想办法吧！我要出去了，而且我不知道什么时候会回来！"

对世上的男女来说，这场景实在很常见。结局是莎拉觉得很失望，认为安迪不爱她，而且自己受到了伤害。安迪觉得自己好心被狗咬，感到很困惑，因为莎拉批评的是他最拿手的本领：解决问题。

安迪怎么做会比较好

让我们来重写这个场景吧，看安迪可以怎么免去一个不愉快的夜晚。

莎拉："亲爱的，今天过得怎么样啊？"

安迪："还不错。不过有几个问题明天一早就得解决，今晚好好想一想之后，事情应该会好很多。"

莎拉："今天是我一生中最难过的一天，我真的受不了了！"

安迪："喔，可怜的小家伙！吃晚餐时跟我说发生什么事吧，先给我15分钟思考该怎么解决我工作上的问题。"

莎拉："好吧……我看一下还要多久，弄好了就叫你。你要不要先来杯酒呢？"

安迪："好呀，麻烦来一杯……亲爱的，谢谢你。"

安迪跟莎拉要求休息一会，她也同意了，现在他就能坐在他的大石块上，好好当一个沉思者，思考怎么解决他的问题。知道安迪在吃

晚餐时会听她说出积在心中的不满，莎拉觉得既安心又幸福，这么一来，她又可以恢复快乐的生活。

以下是晚餐的实况：

莎拉："今天我老板真的让我不好过。早上一到办公室，他就挑我的毛病，说我的工作品质不好，接着就质问我为什么没完成新的广告活动。然后他又说，这个星期五他就要，下星期一他会安排一位客户来公司看成果。我试着告诉他，下星期一不可能弄好，因为我还在忙赛菲德的案子。他跟我说过，这个案子很急……"

安迪（露出有兴趣的表情）："亲爱的……真惨耶。难道他不知道你有多努力吗？你看起来就是一副承受了很多压力的样子……"

莎拉："你一定想象不到我的压力有多大！总而言之，我跟他解释说那是不可能完成的，因为赛菲德这个案子已经很紧了。可是我才讲一半，他就打断我的话，说他不想听任何借口，还说他要在星期五我下班前，看到活动企划放在他桌上！你能想象吗？"

第23节：男人让女人抓狂的七件事(4)

安迪（表现关心，并且试着给建议）："听起来他真的在找你麻烦……"

莎拉："他都不听我说……他又改变话题，说他星期五晚上6点要见我，一起检查看看有什么要改的。我的压力好大，好想辞职……"

安迪（拥着她）："宝贝，你今天真的很惨。你想怎么做？"

莎拉："今晚我不愿再想了，明天早点起床，如果我的感觉还是很糟，我希望你能帮我想想办法，看要怎么解决。今晚我实在是太累了，没力气讨论。亲爱的，谢谢你听我发牢骚。我现在觉得好多了……"

安迪没有急着提出解决方法，因而避免了争执的发生，还得到了一杯酒，也没落到独自睡沙发的下场。借着给安迪自己的时间，莎拉也避开了经常会发生的争执情况，还感到自己很幸福，而且生活得很快乐。

要和异性谈生意时

男人做生意的方式和女人大不相同，如果双方都没充分了解对方的暗示，那么他们的生意关系肯定会变成一场财务上的灾难。女人在做生意时，会先拉好关系再开始谈生意，借着闲聊不同的话题来了解他是怎么样的人，以及值不值得信任。这些话题通常都是属于个人层面的。这个程式通常会让男人产生误解，最糟糕的状况，就是令男人误以为，女人之所以接近他是因为想和他发生关系。而最好的情形，也顶多就是让男人以为她是想问解决问题的方法。他们觉得自己应当提供解决方法，告诉她该怎么做、怎么思考，或是该说什么。

女人最讨厌男人告诉她怎么做。不听她说话的男人，以及和她合伙做生意但却不尊重她的男人，她会很乐意结束两人的合作关系。和他做生意时，她会变得拖拖拉拉，不痛快。对于两人合作关系的变化，男人会觉得很奇怪，不知所措。男人需要了解，即使是做生意，

女人还是会先努力建立私人关系。女人则需要明白，男人很难和别人聊自己的事情，而且在做生意的时候喜欢掌控一切。当男女双方了解彼此的习惯后，自然就比较愿意妥协，这么一来，两人的合伙关系才能坚固且长久。

如何避免与异性吵架

假如女人的心情不好，或是有压力，想找人聊聊，有一个简单的技巧，可以让你跟男人顺利谈话。你可以这么说："我必须跟你讲几件事。不过我不需要解决办法，我只是想要你听我吐苦水。"听到这些话，男人会很高兴，因为他清楚自己该怎么做。

解决办法

和女人说话时，假使男人不确定她是在问解决方法，还是只是在聊天，他可以问："你想我以女人的角度听你说，还是以男人的角度？"要是她希望男人以女人的角度听，他就只听就好。如果她想要他以男人的角度听，那么他就能提出解决方法。不管哪一种，双方都不会动气，因为都了解彼此期待的是什么。

第24节：男人让女人抓狂的七件事(5)

通常女人想要的是有人听她说话，

不是要人指正她。

结论就是，关于提出建议的这个举动，男人的看法和女人的不同。男人认为忠告与建议是关心与爱的表现，可是女人会把这个举动理解为男人不愿意听她说话。这门功课很简单，但是非常重要。男人要做的，就是体贴地倾听，尤其是女人心烦意乱的时候，如果不确定她想要自己做什么反应，就问吧。女人要做的，就是说清楚你期望听你倾吐的男人有何反应。

二．为什么男人拿着电视遥控器时会不停换台

（图5）

电视遥控器：

【名词，女性】从某电视频道切换至另一频道的一种工具；

【名词，男性】每2.5分钟就可把55个频道轮过一遍的一种工具。

几千年来，男人在外打了一整天猎回家后，整晚就是坐在火堆前，盯着"火焰"看。即使和朋友一起，男人也是呆坐在位置上，不会聊天，其他人也不会要求他讲话或是要他一起聊天。这对男人而言，是一种宝贵的放松方式，同时也为第二天的活动充电。

现代的男人仍然保有相同的习惯，在一天结束后会盯着火焰看，只是火堆改成报纸、书和电视遥控器。以前，我们曾经去过南非波札纳的卡拉哈里沙漠及偏远的奥卡万戈三角洲。我们注意到某间茅屋屋顶上有根杆子，上面是由太阳能电池驱动的卫星天线。我们便好奇地进入屋内，结果看到一群卡拉哈里沙漠的原住民，腰间围着缠腰布，坐在电视机前，手上拿着遥控器，然后一直换频道，从第一个频道换到最后一个。

在天堂里，每个男人都有三个遥控器，

而且所有马桶座都是掀起来的。

女人很讨厌男人这种不停换台的行为。许多女人很想埋了抓着遥控器不放的老公。这早已变成一个常见的笑话。

漫长的一天结束后，女人喜欢坐下来看电视放松一下，特别是和人性、感情有关的连续剧。依据她的大脑构造，她会注意到演员的每句话以及肢体动作，喜欢从中去猜测接下来的剧情。连广告她也爱看。然而男人看电视的过程就完全不一样了，他是为了要满足两个主要欲望。第一，思考解决方法。由于大脑构造倾向于解决问题，因此他的乐趣在于尽快得到结果。转换频道可以让他分析每个节目的问题，并且思考需要的解决方法。第二，男人喜欢借着看别人的问题，来忘记自己的问题。这就是为什么看晚间新闻报道的人中，男人的数目是女人的六倍。既然他一次只能专心做一件事，看别人遇到的麻烦，而自己又不用去解决，让他可以暂时忘了自己的烦恼。由此形成一种消除压力的形式，如同上网浏览网页、修车、浇花、做体操，或是做那个往往也是他最喜欢的——嘿咻。男人只要专注在一件事上，他就能把自己遇到的麻烦抛到脑后，心情就会好很多。

第25节：男人让女人抓狂的七件事(6)

男人不想知道电视上现在在演什么，

他们只想知道电视上现在还有什么别的东西。

如果女人心中有烦恼，不管她做什么事，烦恼还是会占据着她的心，她需要说给别人听，这样她才有解脱的感觉。

两性间的这点差异常常惹出不少问题。当男人在看报纸或是转换频道时，女人常会试着跟他说话，可是男人对她的话不会有反应，这就会令她不高兴了。她会故意问他："我刚刚说了什么？"让她失望的是，他通常还是答得出来。因为他虽然听到她在说话，但是他的大脑在处理看报纸这个任务，所以他听了却没听进去，也没有仔细思考她说的内容，他仅仅记下她所说的字。

女人常指责男人说，每当她们在和男人说话时，男人都近在眼前，但远在天边。男人觉得很奇怪，他们明明觉得自己就在女人身旁啊。可那只是肢体上的，女人还要男人用心。女人最憎恶男人粗心，因为对女人而言，那就是不关心她的表现。让男人最不愉快的就是没给他们独处的时间，即使他们已经试着提供解决方法，而且不被采纳了，依然无法如愿独处。女人越逼他，男人的反抗就越大，越反抗，女人就越怨恨。

女人需要了解，男人发呆的行为是他们消除压力的方式，所以别把这个行为当做是冲着你来的。男人讲话时一次只讲一件事。但女人的多轨式大脑让她得以一次谈许多事，甚至可以同时谈过去、现在以及未来的事。

男人沉默不语，不代表他不爱她。

而是表示他想要有安静的时间。

男人也需要明白，女人诉苦不是为了解决问题，而是她们减轻压力的方式。

解决办法

她若想要解决拿着遥控器不放的问题，必须冷静地跟他说明，他那样做会让她抓狂，请他不要在她看电视时一直换台。或者她可以试着把遥控器藏在一个他绝对想不到的地方，这样他就不会去找。如果两种方法都没有用，她可以考虑再买一台纯粹属于她自己的电视机，或是再买一个遥控器。

三．为什么男人不会停下来问路

十几万年来，男人都运用大脑中处理空间的部分来捕捉猎物，击中目标。这期间，男人培养出很好的方向感，能够凭直觉折回自己所走过的路，因此他们能够到远方打猎，之后还能找到路回家。所以男人进入没有窗户的屋子时，三个男人中至少有一个人可以在90°的范围中辨认出北方的方向，但是，五个女人中只有一个可以办到。让人遗憾的是，怎么去感觉北方的方向，这是无法学习的，会就是会，不会就是不会。为什么男人会有这样的方向感，最有可能的解释是他们的右大脑的铁浓度高，所以他们可以感觉到北方的磁力。男人在球场看比赛时，可以准确无误地找回自己观众席里的位子，就是用同样的技能。这技能也使他们可以在停车场中找到自己停车的位置，以及可以回到只去过一次的地方。

第26节：男人让女人抓狂的七件事(7)

负责守护家的女性，不会到天涯海角去冒险，因此她们学会通过路标认路，方向感对她们而言不是必要的，而且也不是她们的工作。如果她能找到树、湖，或山丘，她就能找到回家的路。男人要告诉女人方向时，这就是关键。如果他告诉她，找一条有大橡树的路，接着走到湖对面的国际银行，银行旁边有间粉红色的房子，这样她就不会迷路，可以到达目的地。如果他是跟她说，走23号高速公路，到西边第三个出口下，然后往北开五公里，也许就再也见不到她了。

男人不会迷路，他们只会又发现一个新的目的地。

要男人承认自己迷路，等于要他承认自己拿手的技能——找路——不中用了。他宁愿被放在铁板上烤，也不愿跟女人承认这件事。如果坐在驾驶座旁边的女人是你，你们经过同一个车库三次了，这时不能指责他，或是给他建议，特别是在你不想被赶下车走路的时候。

解决办法

买份地图或是指南针给他，放在车上就行。如果他喜欢玩电脑，现在有许多介绍城市的光碟片，里面有理想的路线图，你可以把图列印出来，旅行时带着。不然就是花点小钱，在他生日或是圣诞节的时候，买个掌上型的卫星导航系统当礼物。这是最好的办法，因为对男孩而言，它是个好玩的玩具。从此之后他永不犯错，不再迷路，而且会永远爱你。

为什么仅仅是寻找一个卵子并让它受精，

却要派出四百万个精子呢？因为它们没有一个愿意问路。

（图6）

在紧急的时候，有个安全的方法，就是告诉他你急着要上厕所。这会逼他停车，而且是停在加油站。你去上厕所的时候，他就有时间假装要买东西，然后顺便问路。

四．为什么男人坚持马桶座要掀起来

19世纪晚期，厕所都还是个放在屋后的小箱子。女人要去上厕所时为了安全起见，她会请别的女人陪她一起去。男人上厕所时则是自己一个人去，万一出事，要自己保护自己。男人从不在马桶尿尿，他们小解时都继承了祖先的习性，必定是在矮树丛里或是面对某样东西。所以很少看见男人在空旷的原野上小解，通常是面对某样东西，比如说墙啊，或是树木，而且就像动物一样，这其中也有划分地盘的意味。19世纪后期，抽水马桶发明后（发明人可能是汤玛士?克雷帕），原先不太受重视的厕所在屋子里有了自己的空间，同时也成为公共设施。但是女人要上厕所时还是习惯呼朋引伴。你绝不会听到男人说："喂，阿德，我要去上厕……你要一起去吗？"

男人上厕所时，背后绝不会带着一支拉拉队。

如今各地的公共厕所，都是采取男女分开制，坐式马桶是女用的，靠墙的尿斗是男用的。女人都是坐下来上厕所，男人大约只有10％～20％需要坐在马桶上。现在的房子在设计时多半都会尽量让男女感到同样舒适；但男人仍然是不爽的一方，因为家中的厕所还是比较适合女人。在家中，男人要把马桶座掀起来，才不会弄湿，女人才能坐。但是如果他忘了放下来，就会遭到严厉的指责。许多男人憎恶这种情形。为什么不反过来，要求女人替男人掀起马桶座呢？有一些国家，如瑞典，甚至订定了法律，在公共厕所时，男人必须要坐下来小便，因为这样才是正确的。

第27节：男人让女人抓狂的七件事(8)

上帝把宇宙创造好之后，他告诉亚当和夏娃，离开前要给他们两个人各一个礼物。他解释，一个是工具，它会让拥有它的人站着小便。亚当很兴奋，苦苦哀求，希望让他拿到这个礼物。

夏娃笑了笑，有礼貌地跟上帝说，如果亚当真的很想要那个礼物，那就给他吧。因此上帝就把这个礼物送给亚当。亚当收到礼物，很高兴地走到树下小便，还在沙上画图。上帝看到这个情景，觉得礼物很合适。

接着上帝跟夏娃说："唔，还有另一个礼物。"他说，"我想可以送给你。"

"谢谢您。"夏娃说，"这个礼物叫什么呢？"上帝笑着说："多次高潮。"

在瑞典，几年前有女权团体呼吁废掉男用尿斗，因为男人站着小解让他们有"男性的骄傲"，贬低了女人。不过这个主张没几个人支持。有些地方，比如说美国的广告公司，这类公司总是比较前卫，这些公司中的尿斗正逐渐消失，取而代之的是男女共用式的洗手间，而且是一间一间独立式的。不过这么做的原因和两性平等无关，主要是为了省钱以及让空间有最好的运用。2000年时，德国有家公司推出世上第一个"女用尿斗"。到目前为止，这项产品对全球使用厕所的习惯并没有产生冲击。

一位男性读者写信给我们，信中描述了他与妻子关于马桶座的争议：

"男人的小弟弟有时候会有自己的意见，女人就是不懂这一点。男人进入厕所隔间时（因为小便池都有人在用），他都已经准确地瞄准马桶了，可是他的小弟弟还是不听使唤，不仅弄湿卫生纸，还弄湿自己的腿，搞得裤子和鞋子全都湿了。我告诉你啊，千万别以为老二很可靠啊。

结婚28年了，我老婆现在开始训练我。我再也不能像个男人那样站着小便。她要求我坐下来，说这只是付出了一点小代价。要不然如果她半夜起来上厕所，要是坐到被尿弄湿的马桶座上，或是因为我没放下马桶座而掉进马桶里，她绝对会杀了睡梦中的我。"

此外还有清晨勃起的问题，这时男人要瞄准目标比平常要难上两倍，这也就是壁纸会湿湿的原因。而且他说即使是坐下来，还是有一些只有男人才能体会的技术问题需要解决。他现在能够以"超人飞翔"的姿势，低下头面对马桶，这样才能确保不会失误。

"女人需要了解的是，这不能全怪到男人头上。我们知道她们是关心厕所的清洁卫生，但是有时候事情不是我们所能控制的。这不是我们的错，这是自然之母（Mother Nature）的过失。如果有自然之父……那就不会有问题了……"

实际上男人并不在乎马桶座是掀起的还是放下的，然而要是女人不是好言相劝，或干脆自己动手，而是粗暴地命令他放下马桶座，那么就真的会惹恼他了。

第28节：男人让女人抓狂的七件事(9)

解决办法

要求男人坐下来小便，通常意味着以后不会再有问题发生。如果男人拒绝，不要激动，但是态度要坚定，告诉他这样并不会有损他们的男子气概。

假如这样还说服不了他，最简单的做法就是重订家中的规矩。从现在开始，清扫厕所就是他的工作。也就是说，每天要把地板上的水渍擦干净。男人可能很快就会重新考虑要不要坐着上厕所……

假如经济许可，可以考虑买间有两间厕所的房子，一间男用一间女用；不然就是重新装修房子，多做一间厕所。这样你就能享受符合自己清洁标准的厕所，不用承受别人的压力了。

五．为什么男人不喜欢逛街购物

当男人有个好处，就是能在8分钟不到的时间，买好2套西装、3件衬衫、1条皮带、3条领带以及2双鞋。这些衣服就够男人穿上9年。他还能在圣诞夜下午4点半，花40分钟买好所有家人的礼物，而且是自己一个人搞定。

对男人而言，1双鞋、1套西装，以及几件衬衫就能够穿好几季。

同样的发型可以维持几年，甚至是数十年不变。

到头来，最长寿的就是他的荷包，不会一下子元气大伤。

在多数男人心里，逛街购物就如同医生用冰冷的双手检查他的前列腺一样难受。英国心理学家大卫?路易斯博士发现，男人在买圣诞节礼物时所承受的压力，和警察面对暴民时所受的压力一样。然而逛街购物却是每个女人消除压力的方式，而且是最受用的。

（图7）

只要是研究过男女进化史，或研究过男女大脑构造的人，就知道这里的理由再简单不过了。原始时代的男人扮演的是猎人，因此他们发展出管状视野，使他们能够很快把目光从甲点直接移到乙点。逛街

买东西时，要成功地找到想买的物品，视线就需要在人群与商品间不断做Z形穿梭，而这会让男人感到极不自在，因为他需要下定决心才有办法移转视线。女人的视野较广，因此在拥挤的购物中心里逛街买东西不是件难事。

男人购物秘诀第62条：在保龄球道那样的长通道里，你才能买得到一双特价249元的新鞋。

在进化过程中，男人逐渐变得能迅速杀死猎物，然后早点回家。如今男人在逛街购物时，就是那个样子。女人购物的方式，也和她们的祖先收集食物的方式一样：挑个好日子，找一群女人一起去个印象中有好果子的地方。不需要特定的目标或方向，也没有时间的限制。她们花一整天的时间随意乱逛，恣意品尝摸捏找到的食物，同时天南地北地闲聊。如果食物尚未成

熟，无法摘采，一天快结束时，她们就打道回府，即使毫无收获也不在意，她们仍会觉得这天很充实。这对男人而言是很不可思议的。因为男人觉得如果没有目的地，没有清楚的目标，或是时间限制，而且还是两手空空地回家，就是失败者。所以要男人下班回家途中，顺便买牛奶、面包、蛋，他带回来的会是沙丁鱼和软糖。他忘了该买的东西，而是买了几样"便宜货"回家，符合他迅速的本性。

第29节：男人让女人抓狂的七件事(10)

女人会依气候、季节、时尚、肤色、要去的地方，

以及当天的心情、要见的人、要做的事而细心打扮。

男人只会闻一闻他丢在椅子扶手上的那件衣服有没有味道而已。

研究显示，逛街买食物、衣服不只让男人厌恶，所带来的压力，也会损害他们的健康。不过有几个办法可以帮助男人，让他们不排斥逛街购物。

如何让男人去采购食物

让男人负责推购物车。男人喜欢能掌控东西的感觉，他们喜欢"驾驶"购物车，并且运用自己优越的空间感——转弯、角度、速度等等。男人甚至不会讨厌轮子不顺的购物车，因为这对他们的空间感与方向感都是个挑战。许多男人在推购物车时，会在心里发出引擎"轰轰"的声音，和他们小时候一样。不妨问问他食物在购物车中怎样安置比较合适，这会让他运用空间感以取得正确的答案。在超级市场买东西时，女人喜欢到处看看，并且照着清单买。可是男人不一样，他们喜欢依记忆直接走到要买的物品摆放处，同时检查物品的好坏。结果他们买回家的东西，通常都是同样的物品。比如说，一个单身汉的厨房柜子中，会有26罐烤豆子，以及9瓶番茄酱，除此之外的东西就很少了。在你穿梭于货架之间时，记得告诉他一些明确的目标，比如牌子、口味、容量等，然后尽量激励他去找最便宜的价格。当他完成任务时，记得要奖励他，记得要问他想吃点什么，不时肯定他的成就，还要买如巧克力之类的东西当奖品给他。女人也许会觉得很难接受，不禁问："采购食物需要这么大费周章啊？！"但是要记住，在男人的大脑中，购物这条线路是不存在的，因此需要给他们动力。

选购衣服

很多女人觉得男人仿佛天生就只会挑丑的衣服买。此话还真是不假。十几万年来，女人的穿着打扮是为了诱惑人，而男人的穿着却是

为了吓唬敌人。男人会在脸上、身上涂上色彩，用根骨头穿过鼻子，头上戴着水牛骨，胯下吊着一块石头。假如哪一天，科学家发现男人——尤其是异性恋男人——天生就有"差劲的服装品味"的基因，我们也不会感到惊讶。

我们总是手牵着手。

要是我放开，她就会跑去买东西。

--亚伦·皮斯

买食物的激励法，也可以用在买衣服上，告诉他尺寸、颜色、质料，还有价格范围，然后就叫他出发搜索吧。男人的大脑一次只能处理一件任务。

从穿着入时的男人身上，你能知道什么?

他有个会挑衣服的老婆。

一项用鸡进行的研究，能让我们了解男人的购物行为。喂食了男性荷尔蒙的鸡，它们啄食上色饲料的方式会有所改变，它们会先吃完红色的饲料，然后再吃黄色的。其他没有喂男性荷尔蒙的鸡则是全部都吃，不会有颜色选择上的差别。

第30节：男人让女人抓狂的七件事(11)

解决办法

一次只给他一件任务，还有，不要再试着说服他，说你买那么多东西是为了省钱。绝对不要问他"我穿蓝色衣服好看，还是金黄色衣服好看"这类的问题。一问他这种问题，他就开始紧张，因为他知道自己的答案总是不对，因此注定会失败。大多数男人只有两双鞋，男人的大脑结构，令他们天生不擅长搭配花色与款式，加上有1/8的男性分不清红、蓝或绿色的其中一色。如果女人要叫男人帮她买衣服，或是从衣架上拿件衣服，就必须告诉他衣服的明确尺寸。要是他拿的衣服太大，她就会怪他是不是认为她胖。要是他拿的衣服太小，她就会怀疑是不是自己变胖了。如果她要帮男人打扮，只需要把衣服分成十个等级让他打分就行了，千万别问比较性的问题，如："绿色是不是比黄色好看？"如果女人要男人坐在更衣室外的"无聊老公席"等候，一定要帮他准备吃的东西。

不过即使有了这些策略，大多数男人还是只能撑差不多30分钟。如果你坚持要他一起逛街，强烈建议你找附近有大型五金卖场的地方。那样，至少他在回家之前有机会试用百得牌那个不用搬梯子就能在水泥天花板上钻出完美无瑕小洞的最新款双扭力电钻。

六．为什么每个男人都有让人讨厌的习惯

不论在哪个国家，都有女人抱怨男人有让人无法接受的习惯。不过，科学研究尚无法印证这一点。男人比较容易接纳女人的坏习惯，而且跟女人比起来，男人很少去注意这些小细节。因此即使女人不经意间做出不雅动作，男人也不会注意到。

当男人很好，因为

不用特别跑去洗手间调整私处。

女人无法忍受的习惯中，排前几名的是：挖鼻孔、打嗝、体臭、穿陈年旧内裤，以及抓胯下。不过让女人最受不了的，就是放屁。

屁：

【名词，女性】因消化所产生的令人难堪的副产品。

【名词，男性】一种无上的娱乐、自我表达方式，以及巩固男性情谊的妙途。

女人们彻底厌恶放屁这件事，她们才不管那代表身体健康，消化功能良好呢。男人可不一样啦，对男人来说，放屁是种消遣。十岁左右的男孩会把放屁当做一种炫耀呢。要是有办法在不同情况下，放出不同的屁，比如说模仿声音，或是用打火机射出一道蓝火焰，这会让他成为男孩们崇拜的对象呢，比发现小儿麻痹疗法还伟大。很会打嗝的人还得排在会放屁的人后面呢。

说到放屁中最有名的，要属约瑟夫?毕裘尔了。1892年时，他化名为"屁仙"在巴黎红磨坊有轰动全场的表演。一开始他先说故事，特别的是他放出一连串的屁，这串屁竟然模仿出不同人物的声音。要是在他的臀部插根管子，他竟然可以透过管子抽烟。把管子连在笛子上，他还能吹出国歌。根据记载，放声大笑的女人比男人还多，还有人笑到昏倒，送进医院呢。

第31节：男人让女人抓狂的七件事(12)

关于屁的小知识

96.3%的男人会承认自己放屁了，但是会承认放了屁的女人只有2.1%。男人一天平均会排气1.5～2.5公升，放屁12次，这些量足够充满一个小气球。女人一天平均放屁7次，排气则约1～1.5公升。平均次数如果高于上述的数字，主因就是说太多话，以及在吃东西时说话。气被卡在身体里，虽然大多借打嗝排出，不过其余会通过小肠，再融合别种气体，不时就有可能一鸣惊人。1956年，伦敦的伯纳德?克莱门为了要在正式纪录上留名，设法放了一个长达2分42秒的长屁。

为什么男人比女人常放屁？因为

女人闭嘴的时间太短，压力总是累积不足。

屁的成分有50％～60％是氮，30％～40％是二氧化碳；其余5％～10％是甲烷，也就是引发矿坑爆炸的元凶。还有氢气，氢气运用在炸弹上，其威力足以毁灭一个城市。氮是这些气体最主要的来源之一，而由氮造成的，就是众所周知的"臭蛋屁"。

会让人放屁的食物

会让人放屁的食物有花椰菜、洋葱、大蒜、高丽菜、麦片、豆子、啤酒、桶装白酒，以及大部分的蔬菜水果。因此，素食者放的屁比一般人多，但却不那么臭。

能减低放屁味道的产品有竹炭片、空气清净器，以及含薄荷油和生姜的物品。如今市面上也贩售含炭坐垫，坐在上面保证可以减少九成的味道。

牛羊放的屁，其中35％是甲烷。这些甲烷释放在地球空气中，造成了温室效应，还让臭氧层的破洞越来越大。所以威胁世界安全的不是恐怖主义，而是放屁的牛！

解决办法

要改善放屁的状况，请尽量提供不会促进放屁的健康餐，而且饭后给男人一杯薄荷茶，不要给他喝咖啡。均衡的减肥餐效果也很好，因为减肥餐不会在同一餐里同时包含氮和水化合类食物。

睡前两小时内，不应让男人吃

任何促进放屁的食物。

鼓励男人在吃饭时不要喝开水。吃饭前喝可以，但在吃饭时喝水会稀释消化液，导致饭后放屁的几率大大增加。吃饭时细嚼慢咽，不要边看电视边吃。如果他仍坚持狼吞虎咽，而且常常放屁，那你就得想别的办法了。

以下是我们一位读者的例子：

尼杰常常在公共场所放又响又臭的屁，每次和莎朗去逛百货公司时，他都会忍不住放屁。每次他放完都一脸正经，没有人会想到是他。当周围的人转过头看这对夫妻时，莎朗就很不安，脸涨得通红，一副不知所措的模样，让人觉得罪人就是她。尼杰觉得很好玩，可是两人最后总大吵一架。在家里他会在床上放屁，还说那是在"考验真爱"。

莎朗决定在卧室和厨房设一个"禁止放屁区"。在公共场所他要放屁的话，要提早两分钟告诉她。如果他不答应，她就会在他放屁时，拿出包包里的卫生纸，大声说："需要卫生纸吗？"

第32节：男人让女人抓狂的七件事(13)

通常宠物也能帮上忙。听到响屁或是闻到臭屁，回头大声责备你的狗或猫，可以比较容易摆脱困扰。

要男人乖乖听话，最有效的一招就是利用性，假如他表现良好的话，你才跟他"嘿咻"。女人可以跟男人讲清楚自己有多厌恶男人在床上放屁，厌恶到会让她性趣缺缺。告诉他，要是他愿意为了少放屁而努力控制饮食的话，他就能体验到更精彩的性生活。

七．为什么男人喜欢低级笑话

男人说笑话主要有三个目的：一、说些好笑话，能很快和其他人打成一片；二、处理令人悲伤的事情时，说笑话可以缓和哀伤的情绪；三、说笑话能对某议题的真实性表示肯定。所以笑话几乎都很毒舌，而且结局都很悲惨。远古时代笑声的作用，是用来提醒别人有危险逼近，这种情形在如今的人猿身上也看得到。举例来说，如果黑猩猩遭到狮子攻击，而它侥幸逃过，它便会爬上树，转过头，然后发出一连串"呼呼哈哈"的声音，听起来和人类的笑声很像。这个举动就是在警告其他黑猩猩，通知它们有危险了。笑是哭的延伸，而哭是害怕的反应，在婴孩时期最为明显。假如你玩捉迷藏的时候，出其不意去吓一个小孩，他的第一反应一定是哭；当他明白生命没有受到威胁时，便会破涕为笑。这个害怕的反应过后的笑，表示他知道那只是恶作剧。

大脑扫描的结果显示，刺激到右脑的事比刺激到左脑的事更能令男人发笑，女人则相反。美国罗彻斯特大学宣布，他们发现男人大脑中，负责幽默感的部分位于右眼上方的右大脑额叶。男人喜欢有逻辑、按部就班但结果让人意外的笑话。下面是几个能刺激男人大脑的无聊笑话。

一、妓女和婊子有什么不同?

妓女是人尽可夫。

婊子也差不多，只是那个"夫"不包括你在内。

二、有经前症候群的女人和恐怖分子有什么不同?

恐怖分子是可以沟通谈判的。

三、为什么男人要给自己的阴茎取名字?

因为他们不想让陌生人替自己做重要的决定。

男性和女性所讲的笑话，最大的不同在于男性很爱讲和悲剧、可怕事件，以及与男性生殖器有关的笑话。女性的性器官担负着人类繁殖的重大使命，因此平常是隐藏起来的，如果平摊展开，长度有四公里多。可是女人从不拿它开玩笑，也不会替它取小名，更不会把它当做笑话的灵感来源。

男性的性器官就挂在正面，是一个明显、易受攻击的危险位置（再次证明上帝是女性），而且经常被男性拿来调侃、开玩笑。女性的笑话多和人、感情，以及男人有关。例如：

一、你会对刚嘿休完的男人说什么?

第33节：男人让女人抓狂的七件事(14)

说什么都行，反正他睡着了。

二、完美男情人的定义是什么?

他可以持续嘿休到两点，然后再变成巧克力。

三、为什么男人不会假装高潮?

因为没有男人会故意做鬼脸。

男人的大脑具有惊人的记忆兼储存笑话的能力。有些男人连小学四年级听过的笑话都还记得，却想不起当时死党的名字。男人觉得很多事都很爆笑，例如从行驶中的车里，呆看着一群老妇人，尤其是修女；或在马桶座上涂上强力胶或是包一层保鲜膜；举办什么放屁大赛；或把喝醉了的准新郎剥光，然后绑在路灯柱上。在大多数女人眼里，这些事一点都不好笑。

笑话对男人是如此重要的沟通媒介，以致每次发生国际大灾难时，男人便会通过电子邮件和传真发送与该事件有关的笑话。不管是戴安娜王妃的意外，或是"911"事件，抑或是猎捕本·拉登，男人的脑筋都会马上活络起来。

本·拉登有53个兄弟姐妹、13个妻子、28个子女，而且有3亿美元的身价。

不过他恨美国人，因为他们的生活方式太放纵了。

面对严肃的感情事件时，男性与女性的差异在此便可见一斑。碰到灾难或惨事，女性会向旁人表达自己的情绪，不会掩饰；可是男性不会去表达，他们会抑制自己的情绪。为了不显露强烈的情绪反应，男性借由说笑话来"谈论"事件，这样才不会被视做软弱。

笑话如何抚平伤痛

笑和哭会刺激大脑分泌内啡呔（endorphin）到血液中。内啡呔这种化学物质的成分和吗啡、海洛因类似，有镇静的效果，同时还能加

强免疫系统。这也就是为什么心情常保愉快的人很少生病，而经常怨东怨西的人则常常生病。

从心理学和生理学的观点来看，笑和哭的关系很密切。不妨回想一下，最近一次听人讲笑话，你笑得上气不接下气时的情形。大笑之后你有什么感觉？那股麻刺感来自大脑释放进血液中的内啡呔。让人自然产生"兴奋"的感觉。事实上你是"失去感觉"。那些没办法大笑的人，为了得到相同效果，便从嗑药、酗酒或是性爱中追求。酒精能使人放松，不再压抑，而且会让人大笑，释放内啡呔，所以很多懂得调整情绪的人，喝酒后比较会笑；不快乐的人喝了酒后，反而更不快乐，甚至会有暴力倾向。

大笑过后，通常紧接着的是哭。"我才笑完，跟着就哭起来了！"眼泪含有脑啡（encephalin），是身体另一种舒缓痛苦的自然镇定剂。碰到让我们痛苦的事情时我们会哭，让内啡呔和脑啡进行自我麻醉。

算命的两眼盯着水晶球，约翰直挺挺地坐着。

突然，她放声大笑，约翰一拳打在她脸上。

第34节：男人让女人抓狂的七件事(15)

这是他第一次打在一个快乐的对象身上 。

很多笑话是从让人痛苦的事发展出来的。不过我们知道那不是真的，所以我们会笑，释放出内啡呔来自我麻醉。假如是真的，我们就不是笑了，而是哭，身体还是会分泌脑啡。所以说哭和笑有密切关系。死亡会强烈影响人的情绪，让人哭泣。然而在不相信那个人真的过世时，一开始的反应会是笑，等到证实并接受事实时，便会转笑为哭。

笑有麻醉身体的效果，但也能增强免疫系统，保护人体不受疾病侵袭，加强记忆力，增加学习效率，还能延年益寿。幽默是万灵丹。根据世界各地的研究，笑对身体有正面的效果，能解除身体的痛苦，增强免疫力。大笑过后，脉搏跳动稳定，呼吸加深，动脉扩张，肌肉放松。

笑是男人处理痛苦情绪的主要方式。越让他难过、不想谈论的事，在说相关笑话时，他会笑得越厉害。然而在女人眼中，这却是无情的表现。男人很少会跟别的男人谈起他们的性生活，不过说笑话就是他们谈论的方式。可是女人会和朋友谈论她们的性生活，不用笑话的帮助，就能说得活灵活现。

别觉得被冒犯了

只要有爱尔兰男人在，就会有爱尔兰式的笑话。这同样可以换成亚洲人、澳洲人，或女权主义者，而且每次有悲惨的事发生，笑话就会自然而然产生。

被冒犯的感觉是种选择。没有人可以让你感到自己受辱，而是你自己选择这样的。这个选择等于让所有人知道，你没办法接受用开玩笑的方式来陈述问题。本书的两个作者，我们是澳洲人，住在英国。而英国人爱在我们面前开澳洲人玩笑："澳洲人和优酪有什么不同？优酪比澳洲人有教养！""为什么澳洲人这么均衡？因为他们对凡事都不

满足 。"还有，"怎么分辨哪个澳洲人的头脑更冷静？ 看谁两边嘴角都流口水就是啦。"

这些玩笑话并不会让我们感到不愉快，因为我们不会做那样的选择。如果是个好笑话，我们也会跟着英国人一起大笑。之后我们还会加以改编，改成新西兰人或是美国人。不要觉得受辱、尴尬，或是伤心，这些都是负面情绪，只会让人觉得你自尊心不高，不会控制自己的情绪，不然就是觉得你没有面对事实的心理准备。

有人取笑你的同胞，笑他们是蠢蛋时，你也许选择感到受辱。但那并不代表你的同胞真的是蠢蛋，而就算你同意你的同胞是蠢蛋，去骂说笑话的人也不会让你的同胞变聪明。塞车的时候你会生气，但是交通并不会因为你生气而变得顺畅。你可以冷静下来，分析一下塞车的原因，或许可以想出解决问题的办法。没有生气的必要。

如果男人没有看时间、场合就乱开玩笑，不愿意住嘴，可以告诉他你不喜欢他的笑话，希望他能停止。假如他不听，仍继续说下去，那么你大不了走开，去做别的事。

第35节：男人让女人抓狂的七件事(16)

在晚宴的场合就更难处理了，尤其当你是主人的时候。当你要求男客人不要讲不合宜的笑话时，可能会让他有被当众羞辱的感觉，令他不顾一切，讲出更低级的笑话。最好的方法是想办法用以下这类的话当做开场，谈他的笑话："你有不下流的笑话可以讲吗？还是所有的笑话都是下流的？"这么一来，与餐的所有客人就能够开始谈什么才是幽默。要是你能告诉他们为什么女人对笑话的反应和男人大不同的原因，你的客人会因为你丰富的知识而崇拜你。

坏习惯——要怪他的母亲

有些女人把男人当做是顽皮的小男孩，永远长不大。她们说男人爱把衣服扔在地板上，不会帮忙做家事，老找不到东西，不喜欢问路，期望别人服侍，还有死不认错。女性大脑的构造，是要照顾并教育其他人，特别是她们的儿子。母亲跟在儿子屁股后面收拾东西，煮他爱吃的东西，帮他熨衣服，给他零用钱，不让日常生活中的琐碎小事烦他。结果造成很多男孩在长大后，对家事一窍不通，也不了解该怎么和女人相处。她们的儿子很吸引女人，这些女人就像他们的母亲，会照顾并且训练他们。刚开始谈恋爱时，大多数女人扮演的是照顾男人的角色，不过当她们了解这角色并不能永远扮下去时，情况就开始变坏。女人必须了解，如果她一直照顾男人，他会把她当成母亲，然后生气地离开。没有男人认为母亲是性感有吸引力的。

重新教育男人

不管成人还是小孩，想要某人养成你要的行为习惯，就得训练他。他做的是你要他养成的行为习惯时，就奖励他；不是你要的，就视而不见。例如，如果男人把换下来的衣服或湿毛巾丢在地上，不是丢在洗衣篮中，温柔地跟他解释，你认为这些衣物应该放在洗衣篮中，这样要洗时比较方便。假如他还是把衣物乱丢，那就别再帮他收拾了。如果他们妨碍你维持一个干净整洁的家，冷静地告诉他们你会

把所有这些东西用塑料袋收在碗橱里，或是他们的床底下，或者是车库中。这么一来，当他需要用的时候，至少知道在什么地方可以找到。这个做法的重点在于表明你的目的，避免用讽刺、批判，或是盛气凌人的态度，这几种态度对男人会产生反效果。到最后他没有干净的内衣、衬衫、毛巾可用时，那就是他的麻烦，不是你的。同样的方法可以用在工具没收时，或是家里有未完成的工程时，告诉他，你会把工具收在橱子或抽屉里。不要把工具放在他的工作室，或是他可以随手拿到的地方，那样只会让你不喜欢的行为习惯变得更糟。如果想要重新训练你的男人，你必须反抗帮他收拾的强烈欲望。当他把东西收好时，你只要说声谢谢或是给他一个微笑作为奖励就行了。有些女人认为，男人收拾自己的衣服本来就是他们该做的事，为什么要跟他们道谢。可是要了解，男人在进化的过程中本来就不是保护家庭的角色，所以不习惯做家里琐碎的小事。如果男人的母亲没有训练他做这些事，那就得由你来了。另外，你若继续帮男人（或男孩）收拾，你就得接受你选择当他母亲的角色，也许你会觉得扮演这个角色很快乐。

了解男人的大脑是怎么运作之后，你会发现，和男人相处是件相当愉快的事。不管哪个地方，每个男人都是一样。就算肤色不同、文化不同、信仰不同，他们大脑的运作方式还是一样，不管他们是住在意大利的特里斯特或是马里的廷巴克图。

重点在于要好好控制你生命中的男人，吵架、生气，或是觉得沮丧都无济于事。这么一来，两性就能相处愉快。下次我们再问女人，男人有哪七项事情让她们抓狂，说不定她们能列出来的只有不到三项。

第36节：女人为什么爱哭(1)

第三章女人为什么爱哭

到目前为止，我们一直是以认真但幽默的方式，来探讨两性的不同以及如何看待这些差异。现在，我们要来看看有些人怎么以情感来操纵别人，让别人顺从。这里的故事全是真实的，不过为了保护当事人，全部换成假名。

有时候人哭是心底的直接反应，但大多时候哭是为了操控别人的情感。男人偶尔会这样，不过女人常常把眼泪当做一种情感勒索。有时候，她们并不了解自己在做什么。她们会因为某情境而哭，心里知道自己哭会让其他人难过，并且期望自己因此就能操纵他们。这种操控别人的心理，有可能是故意的，也可能是下意识的行为。哭的目的，是想迫使别人——如丈夫、情人、子女、父母，或是朋友——去做他们不想做的事。女人做错事，像红杏出墙，或是在商场里顺手牵羊，也是利用哭来表达悔意，并且想借此减轻责罚。这一章的目的，是要帮助你们分辨身边的人里，看看谁用这些谋略来操控你或欺骗你，让你任由他们摆布。

为什么我们会哭

哭：动词；大哭，又哭又闹，哭嚎，流泪，恸哭，啜泣，嚎啕，悲泣，呜咽，哭诉。

人类和别的动物一样都会哭，而且都是从一出生就开始了，不过人类是地球上惟一会因为情绪而哭的生物。眼泪对人类有三个用途：能够清洁眼球表面；能将身体内过多的化学物质排出；在情绪激动的时候，能表达出心情的沮丧。

（图8）（上）泪腺（下）泪管

泪腺等于是水龙头，而泪管就是排水管。

泪水是由眼睛上方的泪腺所形成，从眼睛内侧角落，延伸到鼻腔中的泪管流出。在激动或沮丧的情况下，泪管无法快速排出过量的泪

水，便会沿着脸颊流下。

为什么女人比男人爱哭

人一出生就会哭，目的是想让大人产生怜爱以及保护的感觉。婴儿有需求时会哭，成年后的有些女人也仍保有这个习惯。大部分女人可以从婴儿的哭声中分辨出七种不同的意思，知道他们需要什么。女人的泪腺比男人发达，这是因为女性大脑对情绪反应较敏感。男人很少在别人面前哭，从进化的观点来看，在别人面前，特别是在别的男人面前表露自己的情绪是很危险的。因为这样会让别人把他当成软弱的人，动起攻击他的念头。女人不一样。女人在别人面前显露情绪，尤其是在别的女人面前，是信任的表现，因为哭泣的女人在此时已成婴儿，她的朋友则转成母亲这类保护者的角色。

第37节：女人为什么爱哭(2)

就目前所知，眼泪有以下三个主要目的：

一、清洗眼睛

许多动物学家认为这个功能是来自水中生物的遗传。人类在进化前活动范围主要在水中，为了能在水中游得更好而进化成手脚有蹼、鼻孔朝下的结构；泪腺分泌水分进入眼睛，然后经过泪管从鼻腔排出。泪水会清洗眼球中的盐以及其他不干净的东西，其他灵长类动物没有这个功能。泪水中含有一种物质叫溶解酵素，能杀死细菌，保护眼睛不受感染。

二、能减轻压力

哭泣的泪水经过分析，成分和清洗眼睛的泪水不一样，似乎身体是借泪水来排除压力在体内造成的毒素。这说明了为什么女人在"大哭一场"后，会觉得好多了，就算让她哭的只是件微不足道的小事。泪水中也含有内啡呔，这是身体自然产生的天然止痛剂，能缓解压抑痛苦的情绪。

三、发泄情绪的信号

海豹、海獭在失去子女时会哭泣。但在陆地上，人类是惟一会因情绪以及为了操纵别人的情绪而哭的动物。想要别人安慰或拥抱时，哭泣是最明显的信号，不仅如此，还能刺激一种叫催产素的荷尔蒙分泌。催产素会让人产生被拥抱的欲望。

海豹和海獭不会用哭泣来操纵对方，

只有人类才会这样做。

人在情绪激动的时候，眼睛会眨个不停，不过并不至于分泌出足以顺着脸颊流下的泪水。所以较高傲的父母或情人，多半只会眨眼或眼眶泛泪。

哭泣，情感的勒索

勒索的原理

现在你了解眼泪有哪些目的了，我们就要开始分析人是如何利用眼泪来操控别人。

实例探讨：乔治娜的故事

乔治娜是位美丽又有智慧的女性。担任个人行政助理之前，她先去训练秘书的学院上课。她喜欢这种能快速得到一切的生活：参加宴会、昂贵的公寓、名师设计的衣服，以及跑车。赚的钱足够她的生活开销，但是奢侈的社交生活花费，多半由她的男伴们支付。

然而乔治娜痛恨为了生活而工作。每天晚上狂欢后，要她隔天早起，9点准时上班打卡是件很痛苦的事情。她的社交生活和工作没办法共存。

一天晚上，在参加宴会的时候，她告诉一位男士她的困扰。这位男士有点年纪了，似乎挺富有的，有别墅，有游艇，还到世界各地旅行，而且看起来好像不用工作的样子。他建议乔治娜可以选择当个高级伴游女郎，他能帮忙介绍大客户，只要让他抽少许佣金就行了。

深思几天后，乔治娜接纳他的建议，没多久，她就过着心里想要的生活，非常享受。可是很快，她就觉得有罪恶感，良心不安，加上一次暴力事件，让她觉得之前的生活其实也不错。她搬了家，改名叫潘蜜拉，并且在一家规模颇大的会计事务所上班。现在的潘蜜拉和公司里的同事拍拖，这个人是她的上司格雷姆。后来两人结婚了，过了3年甜蜜的婚姻生活，也生了个小孩。乔治娜，也就是潘蜜拉过着幸福的生活，有个很棒的丈夫疼爱她，有漂亮可爱的小婴儿，有个新家，没有财务问题，还有许多朋友。

第38节：女人为什么爱哭(3)

一天早晨她接到一通法兰克打来的电话。法兰克是她当伴游女郎时的一位旧客。他想再见她，并邀她共餐。潘蜜拉拒绝了。那已经是过去的事，她不会再重操旧业的。法兰克叫潘蜜拉自己看着办，并威胁把她从前的身份抖出来，让她先生和朋友知道。

潘蜜拉面临重大危机，她可能失去所有东西——丈夫、家、孩子，以及安稳生活。

她和法兰克碰面，法兰克向她勒索一万美元的遮口费。她觉得自己被逼上绝路，必须付钱。还好，她存了一点私房钱。三个月后，法兰克又来了，这次要求更多，而且不只要钱，还要潘蜜拉跟他上床。潘蜜拉报警了。法兰克的勒索罪成立，被判入狱一年。虽然她的丈夫格雷姆处理得很好，但潘蜜拉知道，她的生活不可能和以前一样了。

这是典型的勒索案件。只要有人想从别人身上诈取利益，案中的手法并不陌生。以下是几个常见的因素以及主角：

受害人：有罪恶感或有责任心的人。

勒索人：知道受害人弱点的人。

要求：遮口费或是要对方任由他摆布。

威胁：威胁要泄露秘密，要惩罚你，会让你失去很重要的东西，或是让你内疚。

反抗：受害人拒绝合作。

妥协：答应勒索人的要求。

持续：勒索人不会停止，会持续提出要求。

有些人从来不认为自己身边的人会对自己耍这些手段，他们只认为这种人是"骄纵"或"盯得紧"。本章将帮助你辨认出自己身边的这种人，并教你该怎么做。

情感勒索

和你很亲密的人才能以此来勒索你，他们或用暗示，或用威胁的方式，让你听从他们的话，如果不听，他们就会让你不好过。对于你的弱点和秘密，他们是了如指掌，以此来逼你就范。不管是你的优点还是缺点，都会被勒索人拿来对付你。

实例探讨：玛丽的故事

玛丽的丈夫格雷和她的母亲合不来。她母亲认为格雷配不上她，常常想办法在夫妻俩之间制造问题。

有一天，她告诉女儿，她的朋友在酒吧看到格雷和别的女人在一起。玛丽说："也许是同事吧。何况我们又不是彼此所"拥有"的物品。"

玛丽跟格雷提起这件事。他很生气，指责玛丽在监视他。他说："如果你不信任我，也许该好好检讨一下我们的关系。"但是玛丽没有停止追问，最后格雷被逼着说出来，他说那个女人是酒吧老板，玛丽的生日快到了，他在筹划生日派对，想给她一个惊喜。接着他坚持要玛丽跟他去酒吧，让她跟老板见见面。

两年后，玛丽的母亲摔伤了，很严重，在医院里住了四个月，出院后她变得很衰弱，也失去自信心。玛丽的心情很沉重，她知道她得要求母亲和他们一起住，不过她也清楚格雷不会喜欢。她谨慎地选择提出这件事的时机。

第39节：女人为什么爱哭(4)

这天晚上，她细心地打扮自己，准备了格雷最爱吃的东西。格雷回到家时，她递上一杯葡萄酒，问他今天过得如何。等到两人坐下来要开始用餐时，她知道格雷已经平静而且放松下来了。

吃完甜点，她手支着头，露出沉思的表情。格雷看了有点担心，便问她在烦恼什么。她说："我不知道该怎么跟你说。可是我很担心。"格雷抚着她的手说："什么事呢，玛丽？是不是因为我做了什么不该做的事？"玛丽摇摇头，伤心地说："不是，格雷，不是因为你的关系。我只是……"她开始哭。

格雷轻拥着她，恳求她告诉他发生什么事。她哭着摇摇头："没有关系的，格雷，我能克服的。对不起，让你担心了。不用担心的。"格雷很诚恳的说："告诉我发生什么事了。应该没那么严重吧？"玛丽抬起头看着他，泪眼婆娑的说："不，格雷，我怕你会生我的气，我不想那样，我受不了你生我的气。"语调轻柔带点哽咽。"你不会了解的。"格雷也开始觉得沮丧了。"拜托，告诉我。"他说，"真的，我会试着去了解的。"格雷开始往坏的方面想，玛丽一定是有外遇了。

玛丽身体轻颤，手轻擦眼睛，深吸口气。"是妈……"她说，"她现在很虚弱，我很担心她。我想接她过来，好照顾她，可是我知道你不太喜欢她和我们一起住。本来我不想说的，可是这真的让我很难过。一想到她孤零零的一个人住，没有人照顾她……如果她又跌倒了怎么办？唉，格雷，我不知道该怎么办。如果是婆婆，我就知道怎么处理，可是……"她开始啜泣。

一开始格雷根本就不喜欢岳母搬来的想法，可是在玛丽哭了两天之后，他开始觉得内疚。如果他真的爱玛丽，他是不是应该为她牺牲呢？这才是爱的真谛，不是吗？婚姻的意义不是在于妥协吗？玛丽认为他自私又残酷，他觉得并没有错。最后格雷同意试一个月看看。玛丽和她母亲都明白，只要她一进门，要她再搬出去是不可能的事。而

格雷也知道，只要他反对，就得面对眼泪和责骂，到最后他还是不好过。这种情形反复出现，成为一种固定模式。

玛丽和格雷的故事是典型的勒索例子：为了得到个人利益，一个人试图以情感来操控另一个人。

受害人：格雷，他有弱点，而且当妻子表现很沮丧，很烦恼的时候，会让他感到内疚。

勒索人：玛丽，她清楚格雷的弱点。

要求：让玛丽的母亲搬过来。

威胁：暗示如果不答应玛丽的要求，她对格雷的爱便会减少。

反抗：格雷一开始拒绝配合。

妥协：格雷屈服了，答应玛丽的要求。

持续：无法避免的争执和眼泪。

第40节：女人为什么爱哭(5)

每个人至少都认识一个像这样利用情感来进行勒索的人，用这种方法来逼迫他做一开始不愿意做的事。也许会和格雷的情况类似，不过如果是那种爱拐弯抹角的人，这种人从不直接说他们想要什么，而是耍弄些小伎俩来达到目的。你身边的人有哪些为了达到目的，会用这种手段来操控你，或是糊弄你，得好好分辨清楚，这很重要。大多数人不知道他们的朋友或家人会用这种有心机的小手段，只把他们当做是太武断或是过于强势。被情感勒索的下场通常都不好。

最常利用情感来进行勒索的人，

是家人和好朋友。

到最后你答应去做原本不想做的事，或是相信在那种情况下，答应才是明智的举动。在答应之前，勒索人会让你觉得自己很坏，使你感到内疚。你一定会讨厌这样的状况。不管你有没有察觉到这种情形，长期下来，你和勒索人的感情会产生变化。

男人和情感勒索

男人在情感勒索中常常是受害人，而非加害人。男人喜欢直接问别人想要什么。而女人在进化过程中，扮演的是维持和平的角色，所以不太好意思明白地说出自己想要什么。许多女人缺乏自信，因此不了解她们的要求其实是她们应得的。身为家的守护者，她们渴望别人能喜欢她们。伴侣、子女、其他家人，或别的人际团体之间的润滑剂，全都是由她们充当。她们大脑的构造让她们有办法与他人产生良好互动。因此，她们常常利用情感进行勒索以达到她们的目的，而不是直接说出她们的需要，这样就不用冒着被拒绝的风险。

情感勒索似乎是个好用的招数，

因为可以避免冲突。

男人也会使用这种伎俩，只是不会耍太多花招。男人的大脑功能在处理情感方面的事情时，会变得比较迟钝。男人还是扮演猎人身份

时，他们喜欢直接的方式，因此他们的大脑就朝这方向发展。如果男人希望他的母亲搬来和他一起住，在开口问伴侣之前，他会先买一大束花，就只有这一招。接着他会提出话题，然后直接进行意见沟通，不牵扯感情，着重在正反两面意见的讨论。他可能会说出自己想好的计划，如扩建屋子，请人来照顾他母亲，周末外出度假时可以不带他母亲去，等等。男人常要别人照他们所想的去做，而许多女人都会照他们所要求的去做。

男人会先想好计划，然后直接说出他们的要求。

女人则较喜欢用情感勒索的方式。

在历史上，大多都是男人的权势比女人大，想要操纵人可以不用偷偷摸摸。很少有女人取得足够的权力来支配别人，所以几百年来女人靠的都是利用计谋来达成目的。

不过在某些情况下，男人的确也会利用情感进行勒索。例如，年轻男人会试图诱拐女友上床，利用女友对他的感情进行勒索，以达到他的目的。

第41节：女人为什么爱哭(6)

实例探讨：达米安的故事

达米安和安莉卡约会两次了，两次最后都是激情拥吻，直到安莉卡感到不好意思，主动结束热吻，手脚发软地爬出他的车子，走上回家的小路。而且安莉卡是和父母亲同住。达米安快失去耐性了，他喜欢安莉卡，想和她上床，可是她似乎在抗拒。他不了解原因。她说她喜欢他。他觉得安莉卡应该和他一样，很想做爱做的事。

第三次约会时，两人去看电影，然后吃了一顿比他预期贵很多的大餐。达米安在一座幽暗的公园旁，关掉引擎。他转过身开始亲吻安莉卡，抚摸她的胸部。安莉卡帮他解开自己的胸罩，两人爱抚着对方。五分钟后，他试着拉下安莉卡的裙子，可是她推开他的手；第二次也被推开，第三次也是。他放弃了，停下动作问安莉卡怎么回事。

"听我说，我真的很喜欢你。"他跟她说，"真的很想要你。我觉得我们很合得来，我想让你知道我有多在意你。"安莉卡有点动摇，"对不起，达米安，我也很喜欢你，可是太快了，我觉得我还没有准备好。我们才约会三次。感觉对的时候我会知道。请你别太心急。"

达米安用鼻子轻触她的耳朵。他说："宝贝，别这样嘛。你知道你也想要。我真的很喜欢你。而且我觉得是时候了。我只是想更了解你。以前从没有人给过我这样的感觉。"

安莉卡还是挪开身体。她说："不行，达米安……对不起……可是我不想。我也喜欢你，可是我还没准备好。"

达米安一副垂头丧气的样子。"我以为……我以为你和我有同样的感觉。"他说，"安莉卡，真抱歉……原来是我自己自作多情，领会错了……"他露出沮丧的表情，安莉卡不由自主地同情他。她再次强调："达米安，别这样，我是真的很喜欢你。只是我需要再交往一段时间才能……"

达米安伤心地摇摇头说："不，你一定不是那么喜欢我。安莉卡，对不起，我真的以为我们是两情相悦。我真是……像个大傻瓜。对不起。忘了刚才发生的事情好吗？"他伸手握住钥匙，发动汽车。安莉卡觉得自己越来越沮丧。"不是那样的，达米安。"她说，"听我说，我觉得你是个很可爱的人，我想和你多相处一段时间。"

达米安说："可是，安莉卡，我真的很喜欢你，所以，身为一个男人，我当然是想用具体的方式来让你知道。可是如果你和我没有同样的感觉，那么我想我们应该暂时别见面，免得我陷得太深……对不起，不过这就是我的感觉。我以前曾被伤害过……"

这天晚上，安莉卡还是和达米安发生关系了。两人的恋情只又持续了两个礼拜。

此例中，达米安是勒索人，受害人是安莉卡，勒索的要求就是性。他很清楚安莉卡的弱点，而且毫不留情地利用这个弱点。女人受不了情绪沮丧的男人，她们讨厌看见男人这样，因为这会触发她们母性的本能，一心想帮助男人消除痛苦。她们习惯把男人视为坚强、可靠的人，所以看到男人崩溃的样子，女人会受到很大的震撼。虽然安莉卡已经表明自己的确在乎他，但是达米安还是很有技巧地指责安莉卡不在意他。安莉卡觉得，想要让达米安了解，她真的喜欢他的惟一方法就是答应和他发生关系。

第42节：女人为什么爱哭(7)

最后达米安使出撒手锏，暗示如果她不答应，两人就可能会分手。要是他明白说出来，安莉卡会坚持自己的立场，拒绝他的要求。可是他是用无法再受伤害为由，因此她不再抗拒，让自己屈服于情感勒索之下，做她原本不想做的事。从此之后，每次和达米安约会，他都会要求要和安莉卡做爱。

以这种操控手段开始的恋情，通常都不会有好结果。如果两人一开始的关系就建立在操控对方上，那么两人怎么能够互相信任，互相尊重呢？情感勒索如果不立即解决，就会造成破坏。

常见的情感勒索伎俩

利用情感进行勒索的人也许是情人、丈夫，或妻子、子女、岳母，或婆婆、父母和朋友，有时候可能是老板。这种勒索常在家庭中出现，所使用的伎俩也会一代一代地传下去。

以下是几个情感勒索常用的威胁或处罚的伎俩。有些也许你会觉得很眼熟。

父母："我为你做这么多事。"

"我要把你从遗嘱中删除。"

"为什么你要这么做？你是我的亲骨肉呀！"

丈夫／妻子："我不敢相信，你竟然这么自私。"

"你不是真的关心我。"

"如果你爱我，你就会去做。"

离婚的夫妻："我会把你拖上法庭。你再也不能和小孩见面。"

"我要让你一文不名。"

"我一直很讨厌和你亲热。"

情人："大家都是这样的呀。你怪怪的喔！"

"相爱的人本来就应该这样的。"

"显然你不爱我。分手也许会比较好。"

子女："别人家的爸妈都会为他们的孩子做些事，可见他们爱他们的小孩。而你们根本就不爱我。"

"我要离家出走，我一定不是你们亲生的。"

"你们只爱妹妹，不爱我。"

岳父母／公婆："我会把所有财产捐给慈善机构。"

"如果你们不照顾我，我就会生病，最后死在医院里。"

"别担心我，我老了，活不久了。"

朋友："如果事情不是变成这样，我就会帮你。"

"你口口声声说我是你最好的朋友。我看你另寻他人比较好。"

"你需要我的时候，我都在你身边。而我需要你的时候，瞧你是怎么对待我的。"

老板："你只是给你的同事添麻烦，害他们老是得替你收拾残局。"

"我敢保证，你以后别想升职了。"

"你对我和公司不够忠心吧？！"

属下："如果你开除我，你最好去请个大律师来帮你吧。"

"我敢说，媒体会很高兴知道这些事。"

"你知道所谓的骚扰是怎样的吗？"

勒索人要表达的意思是："如果不照我的话去做，你就等着受苦吧。"

小孩很早就学会利用情感勒索来达到目的，特别是他们知道父母也会用这招的时候。由于年纪小，个头也小，小孩常觉得自己很无力，因此，勒索似乎是他们达成目的最简单、也最有效的途径。

第43节：女人为什么爱哭(8)

实例探讨：茱莉亚的故事

茱莉亚的子女长大了，他们越来越不愿意去探望卧病在床的约翰舅舅。这让茱莉亚感到很内疚。每次茱莉亚去探望他时，他都会问孩子去哪里了。茱莉亚都得撒谎，告诉他，学校有活动，他们跟着去了，或是他们的功课很忙；不然就是有别的事情绊住他们，让他们走不开。

她跟孩子们说："听我说，他年纪大了，我不知道他还能撑多久。他非常寂寞，而且很渴望能见到你们。记得你们还小的时候，他替你们做的事吗？他一直很照顾你们，也很宠爱你们。他不是有钱人，但是他总是会买东西给你们。"

可是茱莉亚的孩子却是无动于衷，不然就是利用这一点来勒索茱莉亚。15岁的伯纳德说："可是妈咪，他听不到我们在说什么，他几乎快聋了。而且他家好无聊，没什么事情可以做。我和我的朋友也不常见面啊。所以我应该可以有些娱乐吧？你不希望我不快乐，对不对？"

16岁的凯蒂同样也是勒索高手。她说："得了吧，妈咪！你明白我们学校的功课有多重，你也不希望我不及格吧？今天早上我是很想和你过去，可是我必须完成这份地理课的报告。这可是关系到我的期末成绩啊。如果我做不好，我就麻烦大了。更何况，你不该利用我们的情感来勒索我们。那不公平。我们不想去。就这样了。"

在操控别人上，孩子可以说是大师级的。想用情感来勒索子女的父母，最好要有心理准备，因为他们会反过来勒索你们。

上面的情节说明，茱莉亚觉得很无助，她试着从道义与情感着手，想借此对孩子们施压。她用情感来勒索他们，而不是冷静、有理性地向他们分析，也不是命令他们照她觉得对的事去做。而她的孩子也用情感勒索，因为他们明白这游戏该怎么玩。

利用情感勒索的大人会发现，

孩子比他们更擅长此道。

话说有一天，我们在伦敦看一个街头艺人表演。表演结束后，他走向一群看得入迷的孩子，他说："嗨，小朋友！如果你们的爸妈不给你们一英镑放进我的帽子里，那就表示他们不爱你哦！"结果他拿到了18英镑。

接受情感勒索的次数越多，对日后感情的影响越大。关系越亲近，罪恶感也会越重。而勒索最有用的工具，就是罪恶感。

实例探讨：史蒂芬的遭遇

史蒂芬与卡米拉结婚五年了，现在双方同意分居。至少史蒂芬认为是双方同意。虽然卡米拉同意分居一阵子，但是她没想到史蒂芬竟然真的彻底执行了。她以为史蒂芬在外住几个礼拜后，就会回到她身边，求她让他搬回来。

史蒂芬没有回来，而且工作比以前更努力，工作时间也更长，整个人全投入工作中。卡米拉私下想，他绝不可能一直保持这样，没多久他就会知道没有她在身边，生活有多空虚。可是这时他遇到了另一个女人。

第44节：女人为什么爱哭(9)

卡米拉抓狂了。她定期打电话给史蒂芬的母亲，借此来了解史蒂芬的生活。她知道史蒂芬的母亲把她当女儿般疼爱，儿子和媳妇分居让她很难过。他母亲谈到史蒂芬认识一个女人后，卡米拉知道情形不妙。她从早到晚，不管任何时间，一直打电话给史蒂芬，告诉他，她犯了大错，她想和他见面，两人好好谈谈。

史蒂芬很不情愿地答应了。见面时卡米拉表现得很风趣、迷人、热情，和两人初次约会时一样。可是史蒂芬仍然没有回去。他还是很喜欢卡米拉，但是他觉得对她已没什么感觉了。

他静静地听她说话，听她诉说她有多想念他，可是……史蒂芬跟她道歉，说遇到别人了，他希望卡米拉也能找到自己的幸福。

卡米拉没听进去。她还是不断打电话给他，哭着求他见面。如果他回来，她就一把鼻涕一把眼泪地告诉他，她觉得没有他的生活好难过。面对她的眼泪攻势史蒂芬觉得很无奈，他试着安慰她。后来，她甚至威胁要自杀。

史蒂芬不知该怎么办。还好，他的新女友克莉丝明白怎么回事，就帮他处理这个状况。她说服史蒂芬的母亲打电话给卡米拉的家人，告诉他们，她很担心卡米拉的心理状况，问他们能不能照顾她。克莉丝教史蒂芬写封信给卡蜜拉，明明白白地告诉她，他很抱歉，可是他们俩人的关系结束了；他不会考虑回到她身边的。

克莉丝和许多女性一样，看出卡米拉使出情感勒索伎俩，她知道史蒂芬是受害人。克莉丝明白要尽快帮史蒂芬解决难题，免得他受困于这段他不想继续的关系。如果克莉丝没插手，他或许就回到卡米拉身边，即使他不愿意。卡蜜拉自杀的威胁，着实令他害怕，要是卡米拉真的做了，他觉得他该负责。他不知道卡米拉是在利用他的情感进行勒索，目的只是要他回到她身边，并不是真的要自杀。

隔年，史蒂芬和克莉丝结婚了。卡米拉仍定期去探望史蒂芬的母亲，一起聊两人"美好的过去"。可是没有人真的很在意她，所有人都为她难过，但也希望她能够早日走出伤痛，过自己的日子。

内疚让受害人承受巨大的心理压力。没有人想刻意伤害别人，但是贯彻自己的想法是很重要的。史蒂芬知道他不想再和卡蜜拉一起生活，也知道对于这件事他不应该情绪化。男人不擅长处理自己的情绪，也不晓得怎么处理女人的情绪。

男人喜欢直接讨论、辩论哪支运动队伍最棒，哪个政党有对国家好的政见，还有哪种啤酒不会让人喝醉。男人擅长处理事实、资料，以及具体的事情。碰到别人的情绪问题，尤其是女人的情绪，大多数男人会不知所措。女人更清楚这一点，她们会为了自己的利益而善加利用。不过男人也会为了达到目的，利用感情进行威胁。如果他们的女人是多愁善感、文文静静类型的，通常会屈服于专横的男人。

第45节：女人为什么爱哭(10)

实例探讨：艾琳的故事

艾琳是个个性很好的女人，不仅冷静，还富有同情心，总是先替别人着想。她很慷慨，是个乐天派，还很忠实。可是她眼中的自己全然不是那样。为了不引发争执，她常答应别人的要求，不然就是放弃自己的意见。然而艾琳的老公鲍伯却很爱吃醋又爱指使人，总要别人照他的意思去做。

这天鲍伯说他想买一艘新船，他跟艾琳说，他那艘旧船跑得不够快，也不够大，虽然很好操纵，但是缺少他想要的科技设备。他找了好久，终于找到一艘符合他的要求、价钱也合理的船。

艾琳听到他说的价钱，差点没昏过去。她说："我们负担不起那个价钱。我们刚付过孩子的学费，况且你答应过我，这个月底要让我换掉我那辆破车的。"

鲍伯大怒。"你又来了，你都只想到你自己。"他说，"你只在乎你自己。难道你都没想过我也需要买东西吗？我每天辛辛苦苦工作，赚钱养家，每天活在压力下。星期六的钓鱼时间，是惟一能让我放松的时候。"

接下来三天鲍伯没让艾琳好过，艾琳饱受折磨。最后她决定让步。"鲍伯，我在想船的事，也许我可以买一辆小的二手车，这样一年后你就有钱买新船了，还能减轻贷款的负担。"

鲍伯不为所动。"不行。"他说，"明年船会更贵，更何况这个计划好就好在要在这个夏天买。因为孩子可以滑水，可以增加我们的相处时间。而且放假的时候我们得找些事让孩子做，免得他们到处惹麻烦。"

艾琳生气了，她说："鲍伯，我们现在根本就买不起。而且我们有许多必需品要买。"鲍伯听不进去，他有点生气地说："艾琳，我实在不敢相信！你关心我们的孩子吧？你不是老是担心他们跑去哪里、担

心他们不知道在干什么吗？我没想到你竟然会剥夺我们一家人聚在一起的时间。他们也需要这艘新船！"紧绷的气氛持续两天，艾琳觉得她受不了了。她知道鲍伯不会让步，在这种紧绷状况下孩子也会越来越心烦。最后艾琳想出一个解决方法：她要回去上班，找个全职的工作，这样所有问题就迎刃而解了。

鲍伯得偿所愿，现在他想弄个泊位，好让他能停泊新船。他知道他能弄到，因为他会故伎重施。

艾琳和那些接到赎款通知的受害人一样。罪犯的勒索和情感勒索的本质是一模一样的。

受害人：艾琳的弱点是她对家庭的责任感、对孩子的爱，以及维持家里和谐的渴望。

勒索人：由于鲍伯和艾琳的关系密切，因此他清楚艾琳所有的秘密与感觉。

要求：艾琳答应买艘新船。

威胁：背负着丈夫健康恶化的内疚感；由于她的自私，让孩子交到坏朋友；家里的低气压弥漫不散。

第46节：女人为什么爱哭(11)

反抗：艾琳试图跟鲍解释他的要求不合实际；艾琳还提出替代方法。

妥协：最后艾琳让步了。

持续：鲍伯继续使用这些勒索伎俩，想为新船弄到一个停泊码头，因为他知道这些伎俩会成功。

情感勒索会摧毁受害人的自我形象。如果他们持续屈服于勒索者的要求，到最后他们会失去自信，永远无法说出自己的想法。自我怀疑、恐惧和内疚感会一直折磨他们，这么一来，勒索人会更加肆无忌惮地提出嚣张的要求。

如何应付利用情感进行勒索的人

会利用感情勒索别人的人，通常是个性强硬坚定的人。虽然他们给人的印象是下定决心要做什么就会贯彻到底的人，但这种人很少有真正意志坚强的。

大部分的勒索人都喜欢恫吓别人，他们缺乏自我认知，受不了别人拒绝。他们没有自信，没办法和人讨论他们的问题，寻找别种解决方法，而且很怕自己会失去现在已有的。他们总是指责受害人自私、不体贴，要不然就是指责受害人以自我为中心。而这些特质，都是他们所拥有的。在许多方面，他们就像淘气的小孩，如果没有答应他们提出的要求，他们就会勃然大怒；当父母亲屈服于他们的怒气时，就是为情感勒索撒下种子。

切记，利用情感来勒索的人就像无赖或淘气的小孩，

因此就要以对待无赖和小孩的方式来应付他们。

如果你觉得自己是情感勒索的受害人，你得决定是要让这种情形继续下去，还是你想要有所改变。如果你纵容别人这么对待你，他们自然不会改变对待你的态度。如果你是受害人，那是因为你纵容他们这么做。既然勒索人的坏习惯是时间养成的，那么也可以利用时间来

矫正。要纠正坏习惯需要有约束力，也需要时间，所以你必须有长期抗战的心理准备。

首先要记住，勒索人要求的事，是需要你同意的，不然他们也不会要你答应他们的要求。因此，实际上占上风的人是你。没有你的支持，勒索人会觉得自己没有依靠。惟一会让你失去优势的，是露出你的弱点。不要恳求他们改善态度，不管他们怎么怪罪你，你都不要理会。不要想去了解勒索人的感觉，只要牢牢记住被勒索的人是"你"，所以重点在于"你"的感觉。绝对不要想反过来勒索他们。

面对勒索人的要求、威胁以及指责时，你必须预先知道该怎么应对。这不是可以临场做到的，所以你得事先准备，反复练习，要熟练到成为你的自然反应才行。

你可以和勒索人说什么

"哦，那是你自己的选择啊。"

"你选择往那方面想，我也很遗憾。"

"你正在气头上，等你气消了，我们再谈吧。"

第47节：女人为什么爱哭(12)

"嗯，你的想法和我的不一样。"

"我知道你不高兴，但事情就是这样。"

"我认为需要再考虑。再说吧。"

"我们对事情有不同的看法。"

"也许你说得对。不过做决定之前，我们还是多想想吧。"

"我知道你很失望，不过这事没有商量的余地。"

拒绝软化或妥协，有可能使勒索人沉默或生气一段时间。这段时间是受害人最容易让步的时候。问题最后还是得解决，不过必须等勒索人愿意理性并用成熟的态度讨论。在勒索人沉默的期间，不要抱怨，否则勒索人就会知道你很挫折，而给了他们反击的力量。你只需说："等你准备好了，我很愿意和你好好谈谈。"

不要威胁、侮辱，或攻击勒索人的弱点。

虽然勒索人有无力、绝望的感觉，不过还是需要面子的，所以还是要尽量赞美他们其他的优点，以"安抚"他们。如果必须妥协，先设定好你的底线，然后坚守。如果勒索人让你觉得不舒服，就不要再和他们继续谈下去。

不要和勒索人争辩，要教育他们。

你可以使用我们谈到的回应方式，慢慢矫正勒索人的行为。坚持立场的人终究会得到勒索人的尊重。

茫然不知自己在做什么的勒索人

有时候连勒索人都不知道自己在做什么。

南非新闻记者查琳?史密斯写了一本撼动人心的书，书中描写的是她在家中遭人强暴的夜晚，以及如何激励警方追捕犯人的经过。当时南非的强暴率在世界排名居高不下，每26秒就有一位妇女遭人强暴。对少数人以及乡下地区，强暴是个禁忌话题，而且女性受害者没有勇气站出来诉说所发生的事。

史密斯的书中提到这件事对她产生的后遗症，描述自己如何变坚强，如何成为其他受到相同创伤女人的典范。有一次，一个女人打电话给她，跟她说自己的遭遇，可是她并不同情这个女人。强暴事件发生后，这位就读大学的女人放弃了学业，不仅要求丈夫在别区买房子，对三个小孩也不闻不问，甚至不做家事。她的孩子得自力更生，房子没人打扫清理；她丈夫的心情也糟透了，恨自己没办法帮她走出创伤。看了查琳的书后，查琳处理此事的态度令她吃惊。查琳毫不留情地指出她是怎么利用情感勒索来折磨她的家人，使他们和她一样痛苦。查琳在《以我为荣》中写道："玛丽沉溺在自哀自怜中，让自己成为强暴者的奴仆。她以不同的方式，模仿强暴者虐待人的行为。强暴者对她的打击是有形的，她施行在家人身上的虽然无形，但伤害力却更大。"

受害者会在无意间把感情勒索的伤害

转嫁到家人和朋友身上。

这个女人也许没发现，她在对家人进行情感勒索。在这种情况下，要成为勒索者是相当容易的，特别是在她丈夫和孩子觉得没有反对立场的时候。她的家人感到十分内疚，觉得她被人强暴是他们的错。如果那天晚上她丈夫在家，如果她的孩子没有出门，也许这件事就不会发生吧。内疚是勒索人军火库中最有力的武器，会使受害人瘫痪。

第48节：女人为什么爱哭(13)

在这种情况下，受害人最好是找外人帮忙。比如说找这个女人的好友插手。也可以找个不错的心理医生。有时候需要找个不会让勒索人迁怒的人，解开勒索人的情绪重担，才能让勒索人不再自哀自怜，免得最后走上自我毁灭之路。

无止境的勒索

要是你一开始就接受勒索人的威胁，那么这种不愉快的情形就会不断出现，而且越来越难制止。到最后受害人的感情、心理都会被勒索人摧毁，甚至连财产都保不住。

我们认识的朋友中，有位女性碰到令她烦扰的事，因为她的未婚夫一直吵着要她和他一起办联合贷款。他求她当他的保证人，如此一来他才能贷款买车，他的工作需要这辆新车，他说他只是信用等级不够，所以才没办法贷款。他第一次提出来时，她拒绝了。他问："为什么？我是你的未婚夫，如果你觉得连这种小贷款都不能相信我，那么我们最好是取消婚约吧。"

两人争论了好几天。"如果你真的爱我，你不会拒绝帮我做这件简单的事。"他说，"我不是求你为我申请贷款。我们是一起申请的，这是我们俩的未来。"他使出撒手锏来逼她签字："我们在一起这么久，我也只有这么一个小小的请求罢了。"他终于得逞了，因为她的眼睛被浪漫遮住了，又害怕会失去未婚夫，所以同意签字当他的保证人。后来她发现，她的未婚夫其实是个无能而且无可救药的骗子，每次新工作都撑不完两个礼拜，还到处欠钱。然而，一切都太晚了。

由于她接受勒索人的要求，结果背了一身债，现在仍分期偿还着。至于她的未婚夫，老早就跑了。最悲哀的是，她现在对每个接近她的男人都抱有戒心。

要是勒索人以分手要挟，

许多女人就乖乖缴械投降了。

长久未愈的伤痕，也可能来自父母的折磨。在乡村中，听话的长子或幺儿最容易承受父母的沉重压力，要他们接管家中的田地。但是他们对自己的未来也许有不同的规划，他们或许想要外出旅行，想创业，学习怎么做生意，或是上表演学校。如果他们屈服了，心里想必不是太情愿，说不定还会怨恨父母。

至于对女儿的情感勒索，形式和对儿子的不太一样。我们常听到有女人花一辈子的时间照顾年迈的父母，责任感让她们忘了追求自己的幸福，看到年老虚弱的母亲或父亲，令她们不忍离去，过自己想过的生活，因为那会让她们有罪恶感。

无论什么情况，情感勒索都会让人不愉快，而且是下流的伎俩。只要当过一次受害人，你就被困在这个陷阱里，永远无法挣脱；而且你的生活会变得不快乐、没有爱，不仅无法享受生活，心理上还得背负着罪恶感。

第49节：女人的秘密评分法(1)

第四章女人的秘密评分法

男人的一周是怎么被毁的

在别人眼里，马克和凯莉过着完美的生活。马克有个好工作，他们有间漂亮的房子，三个小孩都过得很快乐，身心发展也都很平衡，一家人每年至少会出国度假一次。

私底下，这家人的关系其实是有问题的。为什么会经常吵架？他们又不是不爱彼此，这让他们觉得很困惑、沮丧、绝望。凯莉似乎每天都在生气，马克不知道她为什么会这样，他不明白发生了什么事。

答案就是，马克和大多数男人一样，完全不知道凯莉用特别的女性评分方法来评估他们的婚姻。

一天晚上，两人提到尝试分居的话题，后来两人都同意找婚姻咨询。对于找婚姻咨询的事，凯莉显得很高兴；马克虽然同意，可是在他心里，他认为他们的问题应该要靠自己解决。下面是他们跟婚姻咨询师说的话：

凯莉："马克是个工作狂。他忘了还有我跟孩子，从没为我们做过一件事。好像我们不存在似的。总是工作、工作、工作，在他的工作清单上，我们是摆在最后面的。我厌倦同时扮演父亲和母亲的角色了。我想要一个需要我、会照顾我的男人；而且用不着我念叨，他就会参与家人的活动。"

马克（大吃一惊）："我实在不敢相信你会这么说，凯莉……我没照顾你和孩子？你是什么意思？看看我们那栋漂亮的房子，还有你身上穿的衣服，戴的珠宝，孩子上的好学校……这都是我给你和孩子的！没错，我的确花很多时间在工作，但若不这样，我们怎能过这样的生活，怎能买那些好东西？！我每个礼拜工作累得半死，你却一点也不感激！你就只会念叨……"

凯莉（生气了）："马克，你听不懂是不是？我不认为你听懂过！我为你做那么多事……煮饭、洗衣服、打扫家里、安排我们的社交生活，还要确定我们的家人都被照顾到……而你就只有工作就好。上次你替我清洗洗碗机是什么时候？你知道该怎么洗衣服吗？告诉我，上次带我出去吃饭是什么时候？上次说爱我又是什么时候？……"

马克（被吓倒）："凯莉……你明知道我爱你……"

（图9）

男人完全不知道女人会根据伴侣的整体表现来打分数。这个评分方法显然对男人有很大的影响，常常令他们被女人叮得满头包，却又不知道自己犯了什么错。这个分数随时直接影响到男人的生活品质。女人不只评分而已，还有一个计分表！男人和女人决定要共同生活后，并不会讨论未来两人要对彼此有怎样的贡献。双方都认为对方会像现在一样，做同样的事，不然就是像他们的父母一样；或者，至少会符合"男人除草、女人煮饭"的传统分工。

第50节：女人的秘密评分法(2)

男人只看到大概

男人习惯站得远远的，瞧个"大概"后，就去做他认为重要的事，而不是让一连串琐碎、不重要的小事拖进去。比如，男人不会常常送礼物给他的伴侣；可是当他送的时候，一定是送大礼。然而女人的大脑构造会让她们注意到两人互动的细节，她也会决定两人相处时的许多琐碎事情。对于伴侣所做的每件事，女人不管事情大小，都会给个1分。而对爱意的表达，则是给个2分或是更高的分数。

例如，如果男人为他的伴侣买一朵玫瑰，她会给他1分；如果他买的是一束六朵的玫瑰，他还是只得1分。可是，如果他是每个礼拜送她一朵玫瑰，连续送六个礼拜，那么他就能得到6分。一朵玫瑰代表的意思她很清楚，但是一束玫瑰可以是装饰家的暗示。定期的礼物，表示在他心中，她永远是最重要的。

同样的，如果男人会粉刷房子，他能得1分。如果他会收拾自己的脏衣服，并告诉她，他爱她，他可以各得1分。换句话说，评分的标准是根据男人做了几件事，而不是根据事情的大小、品质，或是结果。如果男人买了她想要的车子或是钻戒，当时他肯定能得到额外的分数。但是决定分数的，有95%是看男人每天做或是没做哪些事而定。女人最在乎的就是心意。

每个举动或每件礼物，女人会给1分。

不管这个举动是否重要，也不管礼物的大小。

如果男人也有评分方法的话，他们会依据举动的重要性与礼物大小给分。

男人完全不知道女人是怎么评分的，因为和伴侣相处时，他们只会尽自己的本分，不会想到要记下分数。然而对于女人来说，这却是一种下意识的行为，不是有意的，而且每个女人都知道该怎么做，因

为那是她们的直觉。就是这点差异造成了男人与女人之间的种种误会。

女人是很棒的计分员，不仅如此，还能正确无误地记住几年来自己所评的分数。她们持续为男人奉献，因为她们心想，这分数总有一天会与她们的付出打平。她们默默地认为，她们的伴侣迟早有一天会感谢她们，并且以支持她们作为回报。

女人给婚姻生活打分，并且从不忘记。

至于这分数何时会落差太大，男人是一点概念也没有。女人可能等分数差距拉到30：1才开始抱怨。接着她会开始指责男人从没为她做过一件事。她的指责让男人惊讶、心烦。他根本不知道出了什么问题。因为就算男人也有评分方法，他们的做法也不会像女人，让事情演变到这个地步。他们一察觉到分数差距变成3：1时，他们就会开始抱怨自己付出太多，想要得到公平一点的对待。

假如男人会评分，他们认为做重要的事分数就高，送大礼分数也会高。在他们心里，一个礼拜工作五天，少说也能得30分；但是女人不这么想，以她们的想法，那只能给5分，每天1分。而且如同许多女人都知道的，男人总是觉得东西的大小，是越大越好。

第51节：女人的秘密评分法(3)

在女人心里，大小并不重要，重要的是次数和频率。

我们和布莱恩、罗琳做的实验

布莱恩是位财务顾问，他的时间都花在见客户、为事业打拼上。他的妻子罗琳是位家庭主妇，负责照顾两个孩子以及处理家务。他们认为他们是一对幸福美满的平凡夫妻。我们请他们每天写一张记分卡，为自己对家人的贡献打分数，而这分数是他们假设对方会给自己的分数。琐碎的小事至少有1分，而重要的事情最高可以给30分。要是对方做了让你生气的事，可以扣分。两人不得讨论要怎么打分数，也不能告诉对方自己在何时会打分数，以及会给几分；列入评分的行为也不能让对方知道。

下面摘取这30天评分结果的一部分。你会注意到，在扣分方面，两人记下的不多。我们猜想，形成这种情形的理由有两个：一是长期住在一起的夫妻，习惯忽视对方的坏习惯；另一个就是共同做这种实验的夫妻，通常会尽量表现出自己最好的一面。

布莱恩的记分结果

布莱恩的行为 自己的评分妻子的评分

一星期工作五天305

探望岳母 51

帮孩子拼装模型飞机 51

替朋友烤肉 31

深夜爬起来调查噪音从哪里发出的 12

替车子加满油 21

清理排水管的叶子 31

带全家去必胜客用餐 21

洗车 21

加班一天 51

调和游泳池的PH值 21
带孩子去看足球赛 32
阅读《电脑新知》杂志 10
丢掉花园里的老鼠尸体 21
替车库上油漆 21
种灌木 21
周末开车带一家人兜风 31
粘好妻子坏掉的鞋子 31
买花、巧克力和葡萄酒103
漆墙壁 21
倒垃圾 11
调整门把 11
告诉妻子她很漂亮 13
除草 31
修理孩子的脚踏车 21
改装立体喇叭 41
布莱恩的清单没有而罗琳清单上有的项目
天冷的时候，把他的外套披在我身上3
下雨天会把我载到前门才让我下车2
替我开车门2
我上车前先暖车2
磨利雕刻刀1
把妈妈的电话输入快速拨号里1
帮我开紧密的罐头1
说我煮的菜好吃3
能替布莱恩争取分数的事
收拾他自己的湿毛巾1
削蔬菜的皮1

哄孩子早点睡2
回家后能跟我聊聊天，而不是直盯着电视看5
静静听我说话，不去打断我并告诉我该怎么办6
必须较晚回家时，先打电话告诉我3
安排只有我们两个人共度的周末 10
自动自发说要清理厨房2
关掉电视和我聊天2

第52节：女人的秘密评分法(4)

打电话跟我说"我爱你"3
铺床1
亲热前先刮胡子1
帮我按摩头和脚3
吻我1
不用摸索就能准确地吻到我3
不拿着遥控器一直换台2
在公开场合牵着我的手3
让我觉得我比孩子重要3
陪我逛街5
送我一张浪漫的卡片4
和我在厨房里跳舞2
帮我拆开洗碗机的包装1
我讲话时专心听3
把脏衣服丢进洗衣机里1
告诉我他想我3
记得放下马桶座1

以上清单说明了好几件事：首先，由于男人的大脑是朝处理空间的方向发展，因此和女人相比较之下，他们的分数多半偏重在具体且有空间性质的事情上。比如说，在帮儿子拼模型飞机这件事上，布莱恩给自己5分，可是罗琳认为这只值1分。布莱恩认为这件事有困难度，而且需要技巧，所以他为自己完成的工作感到自豪；但是对罗琳而言，那只是在玩玩具。对男人做的每件家事，女人只会给1分，不过对于琐碎、私人，或是亲密的举动，给的分数通常高过男人做的大事。例如，布莱恩夸奖罗琳煮的菜好吃，她就给了3分，可是这件事并不在布莱恩的记分表上。事实上，他根本不记得自己说过，所以才没

写在自己的表单上。不是说他忘记了，而是他压根儿没想到，夸赞女人的厨艺也能得分。他送妻子花、巧克力和香槟时，心里想这样他至少可以拿到10分，这可占他工作五天分数的1/3呐。他会给自己这么高的分数，是因为这些礼物很贵；但是罗琳只给他4分。不过微不足道的小动作却为他赢得不错的分数，像"天冷的时候，把他的外套披在我身上"，他也完全没想到这会为他拿到分数；他只是想要"照顾她"。

"今晚我们何不互换一下角色？"他问。

"好主意！"她回答.

"你就待在厨房水槽前，我呢，就坐在沙发上看电视。"

布莱恩以为他工作时间越长，得到的分数也会越高，但是工作时间加长，相对的，他就不太有时间在家里做些琐碎小事，因此他丧失了一些分数。他以为自己多赚了钱，能让家人过更好的生活，妻子应该会褒奖他。事实正好相反，她反而认为他爱工作更胜于爱她。在他的想法，加班值5分，可是罗琳只给1分。要是在上班的时候，他能打电话告诉罗琳，说他爱她，而且很想她，然后在进家门之前再打一次电话给她，这样至少能得到3分。布莱恩和其他男人一样，不明白这种琐碎的事情对女人来说很重要，尽管他常听到母亲和祖母提起这些事。

整个月下来，罗琳给自己的评分：

罗琳给自己评分的记分表，比布莱恩的足足长了四倍。她巨细不遗地记下每件事，可是分数大多不高。扫地、买生活日常用品、浇花、上银行、照顾宠物、付账单、寄生日卡、安排家人的事、帮孩子洗澡、读故事给孩子听、训斥孩子，这些都是分。重复性的工作，像收拾地上的衣服或湿毛巾、洗衣服、煮饭或铺床，这些每做一次她就给一分。布莱恩从没看过罗琳每天做哪些事，因为他大部分的时间都在工作，因此他为罗琳的付出打的总分是30分，和他每星期工作50小时的分数一样。某天晚上，罗琳帮他挠背，这件事他给她3分；而她有两次主动求爱，这两次她各得了10分。

第53节：女人的秘密评分法(5)

扣分：

只要双方有一人的行为令另一人失望或生气，就可以扣分。

布莱恩遭扣分的事

在朋友面前说我不对 -6

和朋友用餐时放屁 -10

在购物中心时，盯着别的女人看 -5

我没性趣时硬要 -6

罗琳遭扣分的事

我看电视时在旁边碎碎念 -2

拒绝我的求欢 -6

唠叨 -5

一口气说了一堆事 -3

"我才不是唠叨，我只是不断地的提醒他，

要不然他根本不会去做该做的事。"

布莱恩的抱怨，大多在于罗琳对他做了什么，或是没为他做什么；而罗琳的不满，则集中在布莱恩在公共场合的行为。这些记分表也显示了当男人性致来了，但女人性趣缺缺时，两人都会不满对方。

"色迷迷？你是什么意思？"布莱恩抗议。

"是她刚好挡在我眼前好不好！"

实验结束后，布莱恩为自己打的平均分数是62分；他给罗琳的分数，是平均每星期60分，他觉得很高兴，因为这两个分数满均衡的。罗琳给自己打78分，可是给布莱恩的分数，平均是每星期48分。

罗琳和布莱恩的反应

罗琳觉得自己每个礼拜都比布莱恩多付出30分。这表示过去一年来，她心中一直压抑着不满。布莱恩对上面的结果感到难以置信。他一直以为两人的感情毫无问题，完全不知道罗琳有这么多的感觉，因

为她从没说过。他只觉得自从去年老幺出生后，他和罗琳就有些疏离，但他以为只是罗琳要忙的事情太多，压力太大罢了。为了让她轻松一点，他晚上开始加班，想给她一些空间，同时也能多给她一些家用。

对布莱恩和罗琳而言，这个实验让他们大开眼界。一开始只看似是个有趣的小试验，但做完之后，却让他们了解到男女在评分上的差异，并及时阻止潜藏的危机爆发。待在家中的罗琳觉得自己被骗了，满腹牢骚，而布莱恩还傻傻地加班，以为这就是她要的。

给女性的建议

男性大脑的构造，让他们习惯从大处着手，所以他们以为做他们心中重要的事，得到的分数就会比较多。这一点女性朋友必须接受。这么一来，即使他因此得高分，女人也不会有怨言。她们也该鼓励男人做些琐事来讨她们欢心，当男人做到时，不要忘了给些奖赏。

天下的男人都一样，只有长相不同，这样你才能分辨他们。

——玛丽莲·梦露

除非有人问他，不然以男人的基本设计，是不会主动帮忙、提供支持，或是给予忠告的，因为从男人的观点来看，那是把别人当做是无能的人。男人的世界就是这样，他们等着你开口问。如果你不开口，他们会假定两方的分数是相同，所以两人的感情一定是不错的。男人的记性可没女人好。

第54节：女人的秘密评分法(6)

他们会忘记上个礼拜为你做过哪些得到你肯定的事，同时也忘了你为他们做过哪些让他们高兴的事。女人是永远不会忘记的。不要以为男人会了解女人的评分方法，因为他们自己、他们的父亲、兄弟、儿子都不知道女人有这个概念。男人做的许多事情并不会出现在他们的清单中，因为他们做这些事时，并不晓得这些是有分数的。

给男人的建议

女人不止是记下分数而已，她们还会记在心里，而且是累加，永远不会忘记。今天她拒绝你的求欢，可能是因为两个月前你对她母亲大吼大叫。就算女人觉得男人的总分较高，她也不会提起。不过如果是不及格的分数，她就会变得冷漠、生气，你的爱情生活将会走下坡。这种情形发生时，男人必须问她，她想要他怎么做。记住一件事，除了表达情感的小动作以外，不管男人做了什么事，女人都只会给1分。送花、赞美她的外貌、帮忙洗碗盘、用口腔清新剂，这些都会有加分的效果，有时候加的分数还比带薪水回家或油漆房子还多。不过这不表示男人不需要努力工作。但是，假如他留意到自己的伴侣有多在意这些事，并且尽力去做这些琐事，那么他的生活品质将会大幅改善。

现在开始测试

现在就来像布莱恩和罗琳那样，把近十年来你们为对方做的事写下来，并打分数。评估结果，然后把结果当做指标，以此来增进你们的感情。你们绝对意想不到自己会变得多快乐。双方的分数相差不超过15%时，表示在两人的关系中，没有人觉得自己被利用了，也没有人心中积压着怨恨。如果分数相差在15%～30%之间，表示两人有误会，让关系变得紧张；要是超过30%，那就表示有人不快乐。

分数不及格的人必须调整自己的做法，看伴侣希望他们做哪些事，尽量缩小两人分数的差距，这样才能舒缓紧绷的关系。

摘要

要想拿到更高的分数，你对这段关系所需付出的努力，其实并不会比现在更多，只要明白别人衡量事情的标准，然后改变自己的方法就行了。异性使用的评分方法不会比你的好，但也不会比你的糟，因为没有好坏之分，只是不同而已。女人一直都了解这一点，可是除非有人告诉男人，不然很多男人并不知道。我们要布莱恩和罗琳参与实验时，罗琳知道我们要的是什么。而布莱恩的反应是："哦？记分？那是什么？"男人和女人吵架时，女人最常用的一句是："我为你付出这么多！而你呢，懒个半死，没帮我做过半件事！"

偶尔可以来个评分测试，看看你们的关系发展的如何，也能检视两人的分数接不接近。负担不重的夫妻，他们的评分方法会和有抵押贷款、三个孩子、一只狗的夫妻不一样。

第55节：女人的秘密评分法(7)

最后是一位男性读者寄给我们的记分表，底下的例子显示出，在日常生活中，女人是怎么在你的爱情分数表上打分数的。

亲爱的芭芭拉、亚伦，

这个测试彻底改变了我和女友的关系。三年来，我们的相处从没如此融洽过，所以我想和大家分享，女人是怎么评分的。

感谢你们！

快乐的杰克

家里每天要做的事分数

倒垃圾 +1

早上四点半垃圾车走了才拿垃圾出去 - 1

每次用完盘子会放进洗碗机里 +1

碗盘丢在水槽里 - 1

把东西塞在床底下 - 3

忘了放下马桶座盖 - 1

半夜上厕所忘了放下马桶座盖（而且她怀孕了） -10

尿在马桶座盖上 - 5

把尿撒在马桶外 - 7

厕所没卫生纸时会主动拿一卷新的进去0

没卫生纸时，你拿面纸代替 - 1

手纸用完了，你蹒跚地走到另一间厕所去拿，还没提上裤子 - 2

上完厕所忘了给厕所通风 - 1

铺床 +1

铺床了，但忘了摆好枕头0

把床单丢在弄皱的被单上 - 1

在床上放屁 - 5

检查并确定车子的油够她使用 +1

车子的油不够用到加油站 - 1
半夜去查看怪声来源，后来发现没事 +1
半夜去查看怪声来源，发现一个可疑的人 +3
社交活动 分数
参加派对时，你没离开过她身边+5
你只陪她一会儿，就去和老同学聊天- 2
叫别的女人的名字- 9
交际时握着她的手，深情款款地凝视她+4
交际时向别人介绍她是"我家的母老虎"，还拍她的屁股 -5
礼物 分数
该送花的时候你才送花 0
该送花的时候没送花-10
在她没料到的时候送花，给她一个惊喜+5
亲手摘一把野花送她+10
结果害她闻花时被上面的蜜蜂叮到了- 25
开车 分数
旅行时搞错方向- 4
不只搞错方向，还迷路了-10
不只迷路了，还跑到城里最糟糕的地方-15
和当地人发生了冲突-25
她发现，你说过自己是黑带高手的话是谎话-60

第56节：揭开男人七大谜(1)

第五章揭开男人七大谜

男人在谈论上次一起去钓鱼的事，

女人在谈论所有其他事。

自从《为什么男人不听 女人不看地图》大受欢迎之后，大量的信件和电子邮件如雪片般飞来。很多女人写信和电子邮件给我们，她们都想问两性之间有哪些不同，想得到更多的讯息。以下是七个她们最常提出的问题：

一.为什么男人不太了解他们朋友的生活细节?

二.为什么男人不愿许下承诺?

三.为什么男人需要觉得自己每件事都是对的?

四.为什么成年男子对"男孩"的玩具那么有兴趣?

五.为什么男人一次只能做一件事情?

六.为什么男人对运动那么着迷?

七.男人在洗手间时到底会聊些什么话题?

女人的问题在于她们想要以女性的立场去分析男人的行为，结果男人的行为就变得很难理解。但是事实上，男人并不是没有逻辑可循，他们只是运作方式和女人不一样罢了。

一．为什么男人不太了解他们朋友的生活细节

朱利安一年没见到罗夫了，因此两人决定一起去打高尔夫。晚上朱利安回到家后，他的妻子汉娜急着想听他知道哪些事情。

汉娜："今天过得如何？"

朱利安："不错呀。"

汉娜："罗夫好吗？"

朱利安："不错呀。"

汉娜："他老婆上星期才出院，现在状况好吗？"

朱利安："我不知道，他没说。"

汉娜："他没说？是你没问他吧？"

朱利安："嗯，没有。如果有问题，我想他会告诉我。"

汉娜："那么……他们的女儿和新老公处得好吗？"

朱利安："呃……他没说……"

汉娜："罗夫的妈妈还在做化疗吗？"

朱利安："呃……我不知道……"

诸如此类。朱利安知道他们高尔夫每人各打了几杆，记得沙坑中碰到的麻烦，他差点一杆进洞，还有修女和橡胶鸡的笑话，但是他完全不知道罗夫的妻子、孩子、家人的状况如何。他知道罗夫为了盖房子而和地方委员会有争论，知道罗夫想买什么样的车子，还知道他上次出国是为了谈一笔生意。但是他一点都不晓得罗夫的小女儿现在住在曼谷，不知道罗夫的哥哥患了帕金森症，也不知道罗夫的妻子被社区推荐为荣誉市民。不过，他倒是从罗夫那里得到一堆好笑的笑话。

男人会记得他的朋友告诉他的每一个笑话，

但是不会发现朋友和老婆离婚了。

如果男人下班后和朋友去喝酒，几个男人鬼混了几个小时，回家后总是会令女人惊讶，因为他对朋友的私生活一无所知。这是因为男人把这些活动当做是一种发呆的形式。他们可以好几小时一起钓鱼、打高尔夫、打牌，或是看足球赛，但是都没有交谈。男人交谈的内容都是很实际的事，像是结果、解决方法，或是回答问题，不然就是交换意见。不过他们很少谈论个人的事以及情绪。男人的大脑大多用在处理"要点"上，一般不会注意到感觉或情绪方面的事。

关于男人为什么在下班后会去酒吧，里兹大学作了一番深入的研究。

男人去"喝一杯"的原因

为了酒精--9.5%

为了遇到女人--5.5%

为了减轻压力--85%

第57节：揭开男人七大谜(2)

男人放松的方式是放空脑袋，什么也不想。所以男人去喝一杯就叫做"安静酒"，不想说话的话，就不必说话。

如果男人和朋友一起，但没有说话，

这不表示他们吵架了；他只是在发呆而已。

男人不会期望别人说很多话，也从不坚持一定要谈话。如果有人手拿着酒发呆，基于本能，其他男人都能了解他在做什么，所以不会去打扰他。他们不会逼他说话。没有人会说："嘿，说说你今天……你遇见哪些人，他们喜欢什么？"男人交谈的时候，是谈工作、运动、车子和一些与空间相关的事情。他们会一个一个轮流讲，因为他们的大脑构造让他们无法兼顾听和说。不像女人，他们没办法在听别人说话的同时自己也说话。

解决办法

男人无法理解为什么女人想要知道亲朋好友的生活细节，因为如果他的朋友想让他知道，自然会告诉他。这并不表示男人不关心他的朋友，他只是想知道大概和结果就好。男人告诉别人他的私事细节时，往往是他遇上了自己无法解决的难题，需要有朋友的忠告。

所以如果想知道亲人或朋友的健康情形、工作情况、交往状态，或是他们的行踪，千万别以为男人会知道答案，要问就要问女人。男人和别人聚会，是谈论结果和解决方法，以及舒缓压力。他们很少会问私人的事情。

二．为什么男人不愿许下承诺

承诺：

【动词，女性】想要结婚、成家的渴望。

【动词，男性】和妻子或女友外出时，别再妄想和别的女人攀谈。

实例探讨：乔夫和莎莉

裘蒂认为乔夫和莎莉应该很适合交往，因此她为两人安排了约会。

那一晚，乔夫和莎莉相谈甚欢，约会完后两人互留了电话，打算下次再见面。隔天，莎莉打电话给裘蒂，谢谢她介绍他们两人认识；说她真的很喜欢乔夫，想要多认识他一点。这天晚上，乔夫也打电话给裘蒂，也和莎莉的说法相同。

乔夫一挂上电话，裘蒂马上打电话给莎莉，跟她说乔夫说的每一句话。这表示为了更了解乔夫并开始交往，莎莉该开始行动了，因此隔周她便邀请乔夫去海边玩，然后共进晚餐。乔夫很高兴地答应了。接下来三周，每个周末两人都在一起，每星期有一两天晚上会一起去看电影。对莎莉而言，两人正在交往。现在除了乔夫，她不再和别人约会，虽然他们并没有谈论到这方面的事情。

乔夫的想法

一个月过去了，乔夫一点也没察觉到自己正在和人交往中，因为没有人告诉他。男人的大脑就是如此运作的，他并不了解女人对交往的观念。

乔夫决定带玛丽参加好友的生日派对。玛丽每次都是聚会中的灵魂人物，因为她真的很风趣；而且他有一个月没和她见面了。他们在派对里很开心，然后乔夫看到裘蒂了。他马上过去和她打招呼，并介绍他身边的玛丽。裘蒂对他们两人很冷淡，乔夫感觉到她不喜欢玛丽。他很困惑，因为玛丽是个风趣的人，每个人都喜欢她。不过他也没再多想下去。

第58节：揭开男人七大谜(3)

裘蒂的想法

乔夫的女伴竟然不是莎莉，裘蒂感到很震惊。而且他带的居然是个叫玛丽的长舌妇。裘蒂知道，与其让莎莉从别人的八卦中得知这件事，不如自己先告诉她。可是她一点也不喜欢这个任务，因为她知道结果一定很惨。果然，莎莉知道这件事后，哭得很凄惨，她以为她和乔夫交往得很顺利。莎莉打电话给乔夫，要他当晚来看她。他感觉到事情不太对劲，但是不明白是为什么。

结局

乔夫满怀能见到莎莉的期待，来到她的住处，期望她准备了他爱吃的菜。然而她开门时，他看到她哭过，而且在生他的气。"你怎么能这么对我？"她哭着说,"……还当着我们朋友的面！你和她见过几次面了？你爱她吗？和她上床了吗？说！！"乔夫不敢相信他所听到的，他哑口无言。

他在莎莉家待了三个小时，试着解决莎莉的问题，也不管是怎样的问题。他跟莎莉解释说，他不知道他们已经是一对了，他一直以为莎莉还有跟别人约会，不只是他。这是他们第一次坦白地谈论自己的感觉与感情，两个人都了解到自己搞错方向了。

莎莉想要乔夫的承诺，可是乔夫还没准备好。他想要保有目前的自由。最后两人决定，还是当朋友就好，不要当情人……呃，这是莎莉决定的。乔夫以为她可能是因为经前症候的影响，到了周末就没事了。

男人对于某个球队的热爱与忠诚，足以媲美宗教狂热分子；但是在感情方面，他们却不会投注同等的热情，这让女人感到困惑。对于自己所爱的女人，男人常常会抑制自己的情感，但是看到自己喜爱的球队上场时，却又毫不掩饰他的情绪与热情，而这种情形在球队输了比赛时更为明显。为什么他能够对一群粗壮、不是异常聪明、运动生

涯短暂的运动员如此忠诚？他一辈子都不可能认识他们，而他们也不在乎他，为什么对女人，他就不会有同样的热情与忠诚？

自有人类以来，为了生存，实行的是一夫多妻制。男性的数量不多，因为打猎或战斗都会折损男性的人数，因此幸存者便把寡妇据为己有，在当时这是很合理的。这也给男性一个传宗接代的好机会。从物种生存的观点来看，一个男人拥有10～20个妻子是合理的，但是一个女人有10～20个丈夫就不合理了，因为她一次只能怀一个孩子。动物中，一夫一妻制的只占3%。比如，狐狸和鹅是一夫一妻制。这类动物很难分清楚公母，公的和母的体型大小一样，颜色也差不多，通常很难区分出来。至于其他雄性动物，包括人类在内，都不是一夫一妻制的。所以男人才会一直避免对一个女人许下承诺，这也是男人很难专心对待一个女人的原因。不过人类还是和其他动物不一样的，我们的大脑比较发达，而且演化出较大的额叶，这让我们可以选择想做什么事、不想做什么事。因此，当偷腥的男人辩称他情不自禁时，这个理由并不够充分。

第59节：揭开男人七大谜(4)

他们是可以选择的。而遵守自己的承诺，至少遵守到小孩能够自力更生为止，则是女人与生俱来的一种信念。

如果你想找一个会许诺的男人，

那到精神病院找找吧。

——美国女演员梅·魏斯特

对女人而言，如果女人和一个男人"约会几次"，而且两人都没有和别人约会，这就表示他们在交往。可是对大多数男人（如乔夫）而言，可不是这样。当莎莉哭着问"他到底在想什么"时，答案会是--他什么也没想。

大多数男人在想什么

一群男人拿他们的朋友在开玩笑，说他结婚是表示这个倒霉男人的生活完蛋了。"一旦你说出承诺，你就变成她的人啦。"这群男人大笑，"你随时准备放弃你一半的房子，和90％的性生活吧！"他们轻声地笑着。接着就是警告，通常来自一个单身汉："你现在打喷嚏都需要经过同意才行，不然她会给你上手铐。"在新郎房里一个常见的玩笑，就是由伴郎在新郎鞋底写上"救命"。男人觉得女人会夺走他们的自由，让他们变得软弱无助，这时他们就会避免对女人说出承诺。对于这些嘲笑，男人的反应通常是不跟女人提到承诺，或是做与女人的期待完全相反的事。

许多男人认为，许下承诺等于失去自由。然而，很难想出他们所说的自由是指什么。如果要他们说明所谓的自由是什么，他们会说是不想让人限制行动，爱来就来，想走就走；还有就是不想说话的时候，可以不说话；再就是不用解释自己的行为，也用不着为自己的行为辩护；还有一点就是，可以想要几个女人，就能有几个女人。可是，他们既想要有人爱，想要有人照顾，还想要大量的性事。简言之，他们全部都想要。可是，现代男人有几个敢说自己拥有全部？到

最后反而是一无所有。那种生活方式，只存在于古代的阿拉伯后宫，或是某些原始文化社会中，现代男人很少有机会能拥有那样的生活条件。

想要拥有完全的自由，惟一的方法就是住在没有任何规则的孤岛上。谈恋爱就像是拿驾驶执照，想要开车上路，就必须学习交通规则，并且遵守交通规则，否则永远只有用双脚走路了。谈恋爱的规则其实很简单，说穿了不过是协调而已。你想要得到爱、友谊、性，想要有人照顾，就得要有回报，你不可能坐享其成，净得所有的利益。女人想要的回报很简单，就是爱、专情与忠诚而已。她们从来就没想过要夺走男人的自由。

解决办法

乔夫从没想过要有个稳定的恋情。当女人察觉到男人害怕许下承诺时，她就得挑明白说，她正在和他交往中。比如说，她可以说他们在恋爱了，帮他冲杯咖啡是多快乐的事；或者是，在欢爱过后，醒来发现身边有他是多棒的事，毕竟两人是一对恋人了。她必须清楚明白地表达，不要期望男人懂得女人的暗示，例如乔夫就没有听懂。这是因为男人不会读心，而且大多数男人对女人的心思并不敏感。毕竟男人的任务是追捕猎物，以及和敌人战斗，他并不需要了解他们的情绪。

第60节：揭开男人七大谜(5)

所以在没和对方谈过之前，千万别以为自己在谈恋爱。男人不会读心，因此，女人要主动问男人对她的感觉，还有问他对两人的关系有什么打算。男人是有话直说的，对他们而言，这是一种尊重。所以想要得到男人的承诺，最好直接要求，不要只会暗自期待。

然而凡事也总有个限度，总不能等到最后，女人才不得不说："我家的两个孩子快放学了，能麻烦你去接他们吗？毕竟现在我们正在交往呀！"这样的感情，发生在任何一对男女身上，都是可悲的。

三．为什么男人需要觉得自己每件事都是对的

想要了解现代男人的特点，必须先了解他们的成长过程。他们从小受的教导是，男孩子要坚强，绝对不能哭；不管做什么事都要做好。像超人、蝙蝠侠、蜘蛛侠、苏洛、泰山、007、洛奇、魅影（歌剧《魅影》中的主角）这类孤独的男人，是男孩心中的偶像。他们碰到问题不会哭，而是想办法解决，做事很少失败。虽然他们偶尔会有助手，但大多是年纪较小的男性，很少有女性。就算有女性，她们也只是会惹麻烦而已。比如，蝙蝠侠常常救助陷入危机的蝙蝠女；超人好几次把露易丝从死亡的边缘救回来；而泰山整天在热带雨林里荡来荡去，为的就是解救自找麻烦的珍；魅影之所以会在大家面前现身，就是因为黛安娜惹祸了。这些超级英雄有时候宁愿找匹马或找只狗来当伙伴，因为动物既忠心又可靠，从来不会顶嘴，也不会想办法去证实英雄的错误。如同许多书与电影中的传统英雄典型，男孩的偶像很少犯错，而且绝不会暴露自己的弱点或情绪。绝对不会有蝙蝠嫂，或是苏洛女士出现。孤独的游侠绝不是个喜欢热闹的人。卡通中的英雄都是肌肉男，像个塞满核桃的保险套，声音低沉沙哑（太多男性荷尔蒙）；而英雌多半像芭比娃娃一样，还有个现实中不可能存在的大胸脯。

"我嫁给了Mr.right (正确先生)，

只是我不知道他姓"永远"。"

男孩长大成人后，以上的条件束缚了他们的心态，让他们觉得要是没办法做某件事，或是解决问题，就表示他无能。因此只要女人问男人说了哪些话，或是做了什么事，他们就会采取防卫的态度。比如说，如果女人说："我们停下来问路吧。"男人听到的会是："不指望你了，我们还是找个懂得比你多的男人吧。"女人说："我想打电话找修车工来修车子。"他听到的是："你真没用。我要找个会解决问题的男人。"他会把食谱当做生日礼物送给女人，毫不犹豫。但是如果女人把自我成长的书当礼物送给他，他会勃然大怒。他会认为女人是想暗示他，他不够好。参加男女关系研讨会，或是找顾问，都会让男人感到很没面子，因为那等于承认他有错。所以每当有人提出必要的建议时，男人都会为自己辩护，再不然就是变得有攻击性。"对不起"对男人而言是很难说出口的，因为这么做等于承认他做错了。

第61节：揭开男人七大谜(6)

实例探讨：洁琪和丹的故事

洁琪想辞掉工作，当全职妈妈，可是丹觉得他们的收入还不够抚养小孩。不久之后，这一点变成两人争执的核心，而且还不是偶尔吵吵而已，是经常在争吵。没多久，两人的关系陷入紧张的状态。某一天，洁琪跟丹说，她找了一位财务顾问来解决他们的财务问题。丹简直不能相信自己的耳朵，洁琪竟然找别人来解决他们的问题！丹心里想，显然她不认为他有计算能力。两人越吵越激烈，三个月后，两人离婚了。

洁琪以为找财务顾问是帮丹的忙，可以减轻他的压力。为了他们的小孩，她很尽责地找了财务顾问做理财规划，原本期望丹会很高兴她这么做。可是丹的看法却完全相反。他认为洁琪是想表示她觉得丹不会做财务规划，所以才会找顾问来凸显他的无能。

你不信任我吗

（图10）

当男人的做法受到女人质疑时，他们最常出现的反应是："你不信任我吗？"听到这句话时，你可以确信，你刚刚侮辱了他的男子气概。假如他迷路了，正试着从地图上找到正确的路，这时她说："让我看地图吧。"他会以为她觉得他无能。他的反应会是："难道你不相信我可以找到目的地吗？"如果邻居的狗在晚上狂吠不停，他说他要去解决这件事，但她却求他不要去，免得惹出麻烦，他会说："莫非你认为我没办法处理好这种事？"在宴会场合，她警告他，某个女人是恶名昭彰的男人杀手，要避开她。他会说："你不信任我吗？"不管在那种情况下，女人的想法只有一个，那就是："我只是想帮忙！"她认为自己是在向他表示，她爱他，很在乎他。但是他却认为，她是在说他做错了，而且没有能力解决问题。

女人的忠告听在男人耳里，

等于是说他做错了，以及她不信任他。

他指责她这是想控制他。他的反应如此强烈，让女人也开始怀疑自己是支配欲强的人。

解决办法

女人要尽量避免让男人感觉是他做错了。她应该要说出自己觉得怎么样，而不能说是他错在哪里。比如，不要说"你根本不晓得自己往哪儿走了，难怪我们老是迟到"，要说"亲爱的，你做得很好，可是这些街道把人都搞迷糊了。我觉得，如果我们停下来问问这里的人，看看他们知不知道走哪条路才是对的，这样会比较好"。换句话说，就是不要责怪他。

男人找对路时，女人应该要称赞他。到达目的地后，她要说："谢谢你，亲爱的。我们到了，你做得真好。"最好的方法，是买个卫星定位系统给他，这样他就不会迷路了。